البابا شنوده الثالث

السهر الروحى

البابا شنوده الثالث

السهر الروحي

Spiritual Watching and Vigil

by H.H. Pope Shenouda III

2nd reprint
Aug. 1983
Cairo

الطبعة الثانية
أغسطس ١٩٨٣
القاهره

رقم الايداع بدار الكتب ٤٠٤٧ / ٨٢



قداسة البابا شنوده الثالث

مقدمـــة

حدثناك فى كتابنا السابق عن [اليقظة الروحية] .

واليوم نحدثك بمشيئة الرب عن [السهر الروحى] ...

والسهر الروحى هو شىء غير اليقظة الروحية .

اليـقظة الروحية معناها أن إنساناً كان فى غفوة أو غفلة ، أو فى حيـاة الخـطـيـة ، ثم استيقظ ، أى تنبه إلى نفسه وإلى حالته . وهذه هى بداية التوبة...

أما الـسـهـر الـروحى فقد يأتى بعد اليقظة الروحية لمن كان خـاطـئـاً مـن قـبل . ولا يشترط فيه أن يكون الإنسان خاطئاً من قبل...

هذا الـسـهـر الـروحـى هـو حـالـة إنسان بار، ساهر على خلاص نفسه، أى أنه دائماً فى حالة استعداد روحى .

هـو حـالة إنسان متنبه روحياً لخلاص نفسه ، ولكل ما يحيط بـه مـن أجـواء ، ومن حروب العدو... ومتنبه أيضاً لكل ما تجول فى نفسه من أفكار ومن تغيرات ...

وسهر الروح يتعلق به أيضاً سهر الجسد.

والكتاب الذى بين يديك يتحدث عن هذين الأمرين معاً.

إنه ثمرة ثلاث محاضرات ألقيت فى هذا الموضوع فى الكاتدرائية الكبرى بدير الأنبا رويس يوم الجمعة ١٩٧٢/٦/٣٠، ويوم الجمعة ١٩٧٢/٧/٧، ويوم الجمعة ١٩٧٢/٧/٢١، ومحاضرة رابعة فى نفس الموضوع ألقيت يوم ١٩٨٢/٢/٧ فى دير القديس الأنبا بيشوى ببرية شيهيت...

وقد رأينا أن ننشر لك هذه المحاضرات تكملة لموضوع اليقظة الروحية. والسهر الروحى هو عنصر من عناصر (معالم الطريق الروحى) الذى نعد كتاباً عنه، نرجو أن يصدر قريباً بمشيئة الله.

شنوده الثالث

سهر الجسد
سهرًا روحيًا

❊ "أما قدرتم أن تسهروا معى ساعة واحدة" [مر ١٣ : ٣٧]

❊ "إسهروا وصلوا لئلا تدخلوا فى تجربة" [متى ٢٦ : ٤١]

سهر الجسد مع الروح ..

يوجد سهر للجسد ، وسهر للروح . ويهمنا بالأكثر سهر الروح .

وسهر الروح معناه أن يكون الإنسان ساهراً على خلاص نفسه ، أى متيقظاً ومتنبهاً لكل ما يتعلق بهذا الخلاص .

أما سهر الجسد الذى نقصده ، فليس هو مجرد عدم النوم . فقد يسهر أشخاص فى اللهو والعبث والخطية . وقد يسهر آخرون فى أمور تتعلق بمشغوليات العالم الحاضر ، دون أن يخطر الله على فكرهم ! والبعض قد يسهرون ليالى صاخبة ، أو يسهرون فى ضياع أنفسهم .

ولكن سهر الجسد الذى نقصده ، هو سهر بطريقة روحية ...

إنه سهر الجسد فى عمل الروح ، مع الله ...

سهر الجسد هذا ، يساعد على سهر الروح ، و يشترك معه .

فالذى ينام كثيراً بالجسد ، يمكن أن تنام روحه أيضاً ، أو على الأقل فى أثناء هذا النوم الكثير ، لا يكون منشغلاً بعمل روحى . وحرب النوم هى حرب مشهورة فى الكتب النسكية والروحية ...

لذلك ما أجمل قول الرب لتلاميذه فى البستان :

إسهروا وصلوا ، لئلا تدخلوا فى تجربة (متى ٢٦ : ٤١)

وهنا لا يطلب منهم السيد السهر فقط ، إنما السهر مع الصلاة ، أو السهر فى الصلاة . وهذا ما نقصده بقولنا «سهر الجسد فى عمل الروح »... أو سهر الجسد مع الله . ولم يكن الرب محتاجاً فى بستان جثسيمانى إلى سهر تلاميذه معه ، إنما كان هذا نافعاً لهم هم « لئلا يدخلوا فى تجربة » . وكأنه يقول لهم : هم :

وإن لم تصلوا ، يمكن أن تقعوا فى تجربة ،

« إسهروا إذن ، وصلوا » . وهذا يوافق تماماً قول المزمور :

« فى الليالى إرفعوا أيديكم أيها القديسون ، وباركوا الرب » (مز١٣٣) .

وقد وبخ السيد تلاميذه بقوله « أما قدرتم أن تسهروا معى ساعة واحدة ؟! » (مر١٣ : ٣٧) . ولعل البعض يسأل : أتكفى ساعة واحدة يطلبها الرب منا فى السهر؟

فنقول : إنك إن سهرت مع الرب ولو ساعة واحدة ، فإن هذه الساعة ستوقظ روحك ، وتشجعك على السهر ساعة ثانية ،

وربما أيضاً ثالثة ورابعة... و يصبح السهر عادة عندك.

وكما أن دقيقة نوم ، قد تجرك إلى نوم كامل ، كذلك ساعة سهر يمكن أن تساعدك على سهر طويل. على أننا نلاحظ فى عبارة الرب كلمة جميلة وهي:

« سهرتم معى » . وليس مجرد السهر ، بل السهر مع الرب .

إسهروا إذن مع الرب ، ولو ساعة واحدة ، فإنها ستكون بركة لليل كله... ولا تقتصر فائدتها على مجرد الساعة... فما فائدتها إذن ؟

ساعة الصلاة بالليل ، تقدس فراشك ، وتقدس عقلك الباطن ...

لذلك قبل أن تنام ، قدس فراشك بالصلوات ، بحديث القلب مع الله . وافرش سريرك بالتسابيح والمزامير والترانيم والألحان والتأملات الروحية لكى تستطيع أن تنام على فراش مقدس ، و يكون الله هو آخر ما يلصق بذهنك قبل النوم ، وآخر صورة تصحبها معك فى رحلة النوم ومسالك الأحلام إلى أن تستيقظ... رحلة النوم التى يقودك فيها العقل الباطن وما اكتنزته فيه من أفكار ومشاعر وصور وأخبار.

وهكذا فإن ساعة الصلاة قبل النوم ، تساعدك على نوم طاهر نقـي ، بما تغرسه فى ذهنك من أفكار روحانية... وبالتالى تقدس أحلامك أثناء النوم .

آباؤنا القديسون كانوا يقطعون ليلهم ونومهم بالصلاة ...

فلا يسمحون لأنفسهم بفترة نوم طويلة ينقطعون فيها عن الحديث مع الله ... وإنما ـ حسب ترتيب الكنيسة فى صلوات الأجبية ـ جُعل النوم من ثلاث هجعات ، لكل هجعة صلاة ، وتشملها كلها صلاة نصف الليل...

إذن ما أجمل ألا يعود الإنسان نفسه على النوم الطويل . وكلما صحا من نومه ، عن قصد أو غير قصد ، يرفع قلبه إلى الله ولو بصلاة قصيرة ، ولو بعبارة واحدة ، أو كلمة حب ، أو فكر روحى ، أو تأمل...

ولكن هل الليل له أهمية خاصة فى الصلاة ؟

نعم ، الليل له أهمية خاصة . ولهذا قيل فى المزمور «فى الليالى إرفعوا أيديكم أيها القديسون وباركوا الرب» ... وقد قيل عن السيد المسيح نفسه إنه كان **يقضى الليل كله فى الصلاة** (لو٦ : ١٢) . وكان يقضى هذا الليل فى جبل الزيتون ، وفى بستان جثسيمانى ...

وقيل فى المزمور الكبير «ذكرت فى الليل إسمك يارب» (مز١١٩: ٥٥). وقيل أيضاً «فى نصف الليل نهضت لأشكرك على أحكام عدلك» (مز١١٩: ٦٢).

والكنيسة المقدسة تعطى أهمية كبيرة لصلوات الليل ...

ثلاث صلوات تقال فى نصف الليل، تعقبها التسبحة اليومية فى الليل أيضاً. وصلاة النوم، وصلاة الستار، فى الليل كذلك، وأيضاً صلاة الغروب التى نقول فى تحليلها «نشكرك يا مليكنا المتحنن، لأنك منحتنا أن نعبر هذا اليوم بسلام، وأتيت بنا إلى المساء شاكرين»... وحتى صلاة باكر نقول فيها «سبقت عيناى وقت السحر، لأتلو فى جميع أقوالك»...

فلماذا كل هذه الأهمية لليل ؟

يقول مار اسحق : الليل مفروز لعمل الصلاة .

بل يقول أكثر من هذا «صلاة واحدة يصليها الإنسان بالليل، أحسن من مائة صلاة يصليها فى النهار»... !

فلماذا كل هذا الإهتمام بالليل ؟ ولماذا يصلح للعمل الروحى أكثر مما يصلح النهار؟

إنه الليل الهادىء الساكن ، البعيد عن صخب

الطبيعة، وعن صخب الناس.

إنه الليل الذى يمكن للإنسان فيه أن ينفرد بالله، بعيداً عن المشغوليات وعن المعطلات، وبعيداً عن المحادثات البشرية وكثرة الكلام، والضوضاء...

نعم، ما أكثر ما يعطلك الناس بالنهار، بزياراتهم وأحاديثهم وأفكارهم وخلطتهم، حتى ما يبقى لك وقت تقضيه مع الله، يضاف إلى هذا إنشغالك بعملك ومسئولياتك حيال المجتمع الذى تعيش فيه. أما فى الليل الهادىء، فإنك تستطيع أن تلتقى بالله...

ولكن ليس هذا عذراً تقدمه عن إنشغالك بالنهار وتقصيرك فى الصلاة... ولكن الذى نقصده هو أن الفرص فى الليل أوفر، والحالة أهدأ، وما تضيعه بالنهار على الرغم منك، يمكنك أن تعوضه فى الليل...

قيل عن أبينا اسحق أبى الآباء:

وخرج اسحق ليتأمل فى الحقل عند المساء (تك ٢٤:٦٣)

كان المساء إذن وقتاً مناسباً للتأمل منذ أيام الآباء الأول. ولعل هذه الآية هى أول آية وردت فى الكتاب المقدس عن لتأمل...

أحدثكم فى هذه الليلة عن السهر . ولعلكم لاحظتم أن الليالى الماضية كانت ليالى قمرية ، وكانت الطبيعة ساكنة جميلة . والإنسان فى أمثال هذه الليالى ينظر إلى السماء الصافية والليل الهادىء ، وكأن صوتاً يصرخ فى داخله و يقول (اليوم حرام فيه النوم):...

إن الله قد خلق هذه الطبيعة الجميلة لكم ...

وهى فى جمالها وفى هدوئها تذكرنا بقول المزمور « السموات تحدث بمجد الله ، والفلك يخبر بعمل يديه » (مز١٩ : ١) . يخاطبها داود فيقول : سبحى الرب أيتها الشمس والقمر. سبحيه يا جميع كواكب النور. سبحيه ياسماء السموات » (مز ١٤٨ : ٣، ٤) .

عجيب أن السماء والنجوم تسبح الله ، ونحن صامتون ...

ندعوها فى الأبصلمودية ، فى ألحان التسبحة ، أن تسبح الله جميعها ... ولكن هل نحن فى الليل نسبح الله معها ...؟ أم أننا نضيع الليل ، ولا نستفيد منه روحياً ، مثل الذين أفسدوا الليل بضوضائهم وعبثهم وأغانيهم ، وصيروا الليل صاخباً كالنهار، بل قد يكون عندهم أكثر صخباً ولهواً من النهار...

أما أنتم أيها المباركون ، فاكتسبوا صداقة الليل ...

لكى تستطيعوا أن تسلكوا حسناً فى النهار ...

إن الذى يقضى الليل فى الصلاة ، أو يقضى جزءاً كبيراً منه فى العمل الروحى ، هذا من الصعب عليه أن يخطىء أثناء النهار... لأن قلبه شبعان بالله طول الليل. المشكلة أن العدو يقابلك بالنهار وأنت غير محصن وغير مؤيد بقوة روحية. فلما تأخذ هذه القوة بالليل ، تستطيع أن تحارب بها بالنهار...

الرصيد الروحى الذى أخذه القلب بالليل ، ينفعه فى حروب النهار ...

ليتكم إذن تكسبون صداقة الليل ، فإن ذلك سيساعدكم أيضاً على كسب صداقة النهار.

ليتكم تتخذون الليل معيناً لكم ، يوصلكم إلى الله ...

وعلى الأقل ، إن لم يكن الليل مصدراً روحياً لكم ، فلا تسمحوا أن تجعلوا منه مجالاً للخطية. وإنما «فى الليالى إرفعوا أيديكم أيها القديسون ، وباركوا الرب» (مز١٣٣).

وأنا أحدثكم الآن فى الصيف ، حيث يسهل السهر ويحلو ...

لأن البعض لا يقوون على السهر فى الشتاء ، إذ يحتجون بالبرد ، وبحاجتهم إلى الدفء تحت الأغطية ، مما يقودهم إلى

النوم... ! ولكن ما عذر الإنسان إذا لم يسهر فى الصيف ؟! ... نقول هذا لا لنعطى سماحاً بعدم السهر فى الشتاء ... ! وإنما هو تدريب على السهر الآن حيث الأمر سهلاً .

والذى يتدرب على السهر صيفاً ، يسهل عليه ذلك فى الشتاء ...

إنه تعود السهر ، وتعود مناجاة الله فيه ، وأصبح لا يستغنى عنه مطلقاً ، سيان كان ذلك فى الصيف أو الشتاء ، فى الدفء أو فى البرد ...

فالسهر يعطى نشاطاً للجسد ، والنوم قد يعطيه خمولاً ...

وخمول الجسد بالنوم ، يصحبه خمول الروح ، حيث لا صلاة ولا تأمل ، ولا تمتع بالوجود فى حضرة الله ... ودفء الجسد بكثرة النوم قد يثير عليه محاربات ... وبخاصة إذا استرخى الإنسان على فراشه بلا نوم ، لفترة من الوقت ... وهذا المسترخى أو المتراخى ، قد يسرح فكره فى أى موضوع ، وربما يقف عند موضوع خاطىء ويستقر فكره ، وهكذا يخطىء بفكره قبل أن ينام ...

ونفس الوضع نقوله عمن يستيقظ ويبقى فى فراشه !

إن النوم الكثير له عيبان : إما حرارة الجسد أو خموله ...

وحرارة الجسد تتعب الشباب . وخمول الجسد يعوِّد الكسل ... وكلا الأمرين ضاران روحياً وجسدياً .

لذلك ننصحك أن تسهر ، وتكون نشيطاً جسداً وروحاً ...

وإن لم تستطع السهر بالليل ، إستيقظ مبكراً بالنهار...

فالمرتل يقول فى المزمور « يا الله أنت إلهى ، إليك أبكر، عطشت نفسى إليك » (مز٦٣: ١) . وهنا التبكير المقدس ، الذى من أجل الله ، الذى فيه تعطى لله باكورة يومك وباكورة وقتك . ويكون الله هو أول من تتحدث إليه فى هذا اليوم... تقوم بسرعة من نومك ، وتقدم قلبك لله ، لكى يملأ هذا القلب حباً وطهارة ، ولكى تبدأ بدءاً حسناً ، وتشرق فيك الحواس المضيئة والأفكار النورانية وتبدأ نهاراً مقدساً . ويتعاون نهارك مع ليلك فى بناء حياة روحية سليمة لك ، محترسة من كل خطأ . وخذها قاعدة :

النهار المحترس يساعد على ليل مقدس ،

والليل المقدس يساعد على نهار محترس ...

والإنسان الروحى يسهر على قدر ما يستطيع فى العمل الروحى ، حتى يكون له قلب مستيقظ حتى أثناء نومه ، كما تقول

عذراء النشيد «أنا نائمة وقلبي مستيقظ» (نش٥:٢).

وكتشجيع لكم على السهر، ليتكم تتأملون فى سهر القديسين ...

سهر القديسين ..

هنا وأتذكر أننى فى إحدى المحاضرات منذ أعوام، طلبت إليكم -كتدريب روحى- أن تتأملوا فى موضوع (ليالى القديسين)، وتجمعوا من سير القديسين كل المعلومات المتعلقة بهذا الموضوع...

وطبيعى أن القديسين كانوا يقضون لياليهم فى العمل الروحى: فى الصلاة، والتسابيح، والتأمل، وأحياناً فى القراءة الروحية أو فى التلاوات الروحية...

القديس أرسانيوس، كثيراً ما كان يقضى الليل واقفاً يصلى...

وهو رافع يديه نحو السماء ... كان يقف متجهاً إلى الشرق وقت الغروب، والشمس خلفه. و يظل واقفاً يصلى حتى تطلع الشمس من أمامه. وكان يقاوم النوم...

والقديس الأنبا بيشوى، كانت له طريقته فى السهر ...

كان يقضى الليل ساهراً . وإذ يخشى أن يغلبه النوم كان يربط شعره بسلسلة مثبتة فى الحائط ، حتى إذا غفا من ضعف الجسد ، تشده السلسلة فيصحو. وهكذا يرغم جسده على السهر. وكما قال السيد المسيح «الروح نشيط . أما الجسد فضعيف (مت٢٦ : ٤١) . على أن الأقوياء فى الروح ، لا يخضعون لضعف الجسد ، بل يرغمونه ـ أراد أو لم يرد ـ على السهر مع الروح ، والإشتراك معها فى عملها الروحى .

على أن أعجب ما قرأته عن سهر القديسين هو تدريب القديس مقاريوس الإسكندرى ...

دخل فى تدريب شديد جداً ، قضى فيه عشرين يوماً «لم يطبق فيها جفناً على جفن» (*) حتى قال «أحسست بعدها أن أعصاب مخى قد يبست» (*) .

كل ذلك وهو سهران ، ليلاً ونهاراً ، وقائم فى الصلاة ، بعقل مجتمع غير مشتت ، وبسيطرة عجيبة على جسده وفكره ، مفضلاً الصلاة على الراحة ...

كان سهر القديسين مصحوباً بالصلاة والمطانيات ، وأيضاً بالدموع .

(*) إقرأ كتاب الثلاثة مقارات الذى أصدره دير السريان فى أواخر الخمسينات .

ولعلكم قرأتم فى البستان قصة ذلك الراهب الحريص الذى كان مشهوراً بدموعه فى الصلاة. وكان له صديق يهتم ببستان وقد طلب منه أن يساعده فى رى هذا البستان. فأجابه هذا الراهب الحريص بقوله «إذهب أنت إروِ بالنهار، وأنا أروى بالليل» يقصد دموعه التى يروى بها نفسه العطشانة إلى الله...

يعوزنا الوقت إن تحدثنا عن كل قصص القديسين ...

فالسهر عمل أساسى فى حياة الآباء ، وعنصر روحى ما كانوا يستغنون عنه. ويمكنك أن تقرأ عن ذلك فى كتب بلاديوس ، وچيروم ، وكاسيان ، وروفينوس ، وبستان الرهبان ، والسير المتفرقة عن حياة قديسى البرارى ...

و « سهر الليل فى الصلاة » عبارة وردت فى طقس سيامة الرهبان ، كما قيل عنهم فى إحدى مدائح شهر كيهك «سهارى ليل ونهار، صارخين قائلين قدوس» .

على أن السهر ليس فضيلة خاصة بالرهبان وحدهم ...

إنما السهر فضيلة للخدام أيضاً ، ولجميع الناس ...

فالقديس بولس الرسول يتحدث عن خدمته وخدمة زملائه أيضاً فيقول « ...فى كل شىء نظهر أنفسنا كخدام الله فى صبر كثير... فى أسهار فى أصوام... » (٢كو٦ : ٤، ٥) .

وهكذا ترينا طريقة معاملته للجسد: يسيطر عليه من جهة الطعام، فيقدم له الأصوام. ويسيطر عليه من جهة النوم، فيقدم له الأسهار... وبهذا يظهر نفسه كخادم (وليس كراهب...)...

وكما كان بولس الرسول، كان داود الملك أيضاً ...

وهو أيضاً خادم للرب، فى ميدان آخر... هذا نسمعه يقول «إنى لا أدخل إلى مسكن بيتى، ولا أصعد على سرير فراشى، ولا أعطى لعينى نوماً، ولا لأجفانى نعاساً، ولا راحة لصدغى، إلى أن أجد موضعاً للرب...» (مز١٣١).

ومزامير داود مملوءة بحديثه عن سهره الليل فى الصلاة...

إن الذين تعودوا السهر مع الله، إذا ناموا تكون قلوبهم أيضاً معه...

هؤلاء إذا ناموا، يحلمون بالإله المحبوب الذى يملأ قلوبهم...

ويقول مار اسحق عن نوم هؤلاء، إن خيالات أحلامه أطهر وأقدس من صحو غيرهم ممن لا يعملون عملاً روحياً مثلهم...

لا شك أن الذى ينشغل فى النهار بعمل روحى، يملأ ذهنه بالأفكار الروحية، ويملأ قلبه بالمشاعر المقدسة: هذا إذا نام، تخرج من عقله الباطن فى نومه صور روحية جميلة، وربما يصلى

أيضاً وهو نائم، أو تكون له فى أحلامه تأملات روحية عميقة...

هل نتطرق من هذا الموضوع إلى موضوع (أحلام القديسين)...

إنها أحلام فى نوم . ولكنه نوم أقدس من سهر كثيرين ...

هل نتكلم عن السلم الذى رآه أبونا يعقوب واصلاً بين السماء والأرض، وكان الملائكة القديسون يصعدون وينزلون عليه (تك٢٨)... أم نتكلم عن أحلام يوسف الصديق، أو أحلام دانيال النبى، وأحلام قديسى البرارى، وأحلام قديسى الخدمة، والرؤى المقدسة فى حياة هؤلاء وأولئك.

ما رآه بولس الرسول ، وما رآه يوحنا الحبيب ، وما رآه أنطونيوس الكبير، وما رآه هرماس (فى كتابه : الراعى) .

إن موضوع (أحلام ورؤى القديسين) موضوع طويل، ربما يحتاج إلى كتاب خاص. فأعتذر اليوم عن الخوض فى تفاصيله، وأرجع إلى حديثنا عن السهر الروحى... وأكتفى بأن أقول أن هناك نوماً عند البعض أقدس من صحو عند آخرين. وأقول أيضاً :

إن كان لك سهر روحى مقدس، يكون لك أيضاً نوم روحى مقدس...

وإن رفعت عينيك إلى الله فى سهرك ، تستطيع حينا تطبقهما أن تراه أيضاً . وكما قال أحد الأدباء الروحيين :

أغمضت عينىّ ، لكى أراكِ ...

ما علاقتك إذن بالليل ، وسهر الليل ، وإله الليل ؟

الليل الذى ليس لك عذر فيه ... ولا تستطيع أن تقول عنه كما تقول فى صلاتك عن النهار «ثقل النهار وحره، لم أحتمل لضعف بشريتى» .

وهوذا الليل أمامك ، لا ثقل فيه ولا حر ...

نعود ونكرر عبارة مار اسحق : الليل مفروز لعمل الصلاة .

ويقول القديس بولس الرسول « واظبوا على الصلاة ، ساهرين فيها بالشكر» (كو٤ : ٢) ... هنا ونتذكر العبارة التى قالها رئيس النوتية موبخاً بها يونان النبى :

« مالك نائماً ؟! قم أصرخ إلى إلهك » (يون ١ : ٦) .

قم ساهراً فى الليل ، حسب دعوة الكنيسة التى تقول « قوموا يا بنى النور ، لنسبح رب القوات ، ليِنعم علينا بخلاص نفوسنا » . ثم نقول للرب «عندما نقف أمامك جسدياً ، أعطنا يارب يقظة ، لكى نفهم كيف نقف أمامك وقت الصلاة» (صلاة نصف الليل) ...

وقم أيضاً باكراً من النوم، وقل مع داود النبي في المزمور «سبقت عيناى وقت السحر، لأتلو في جميع أقوالك» (مز١١٩). حقاً أين نهرب من هذه الآية؟

إسهروا يا إخوتي وصلوا ، حسب أمر الرب لنا ...

لا تجعلوا عيونكم تثقل بالنوم ، ولا أجسادكم تثقل بالنوم ...

مارسوا السهر حتى يصبح لكم عادة . ولتكن أجسادكم نشيطة، وأرواحكم أيضاً نشيطة. إسهروا مع الرب، لأنه يوبخنا بقوله «أما قدرتم أن تسهروا معى ساعة واحدة؟!» ...

واعلموا أن السهر مع الرب له دلائل روحية .

السهر مع الرب ..

هذا السهر يدل بلا شك على محبة الإنسان لله ، وعلى محبة القلب للصلاة ...

فمحبة الله هى التى تدفع الإنسان إلى قهر الجسد، والسيطرة على رغبته فى الراحة وحاجته إلى الراحة، وذلك لكى يستمر فى حديثه مع الله دون أن يمنعه النوم عن ذلك ...

إن سهر الإنسان فى الصلاة ، يدل على أن محبته لله أكثر من محبته لذاته، بمعنى أنها أكثر من محبته لراحته ... أو أنه يرى راحته

الحقيقية فى الله وفى الحديث معه...

والسهر يدل على أن الروح هى المسيطرة وليس الجسد ...

وأن الجسد صارت له أهداف روحية . ومن هنا أمكن أن يشترك مع الروح فى عمل واحد ، هو الحديث مع الله .

والسهر يدل على أن مشاغل النهار لم تعطل الروح ...

إن العقل الذى تسيطر عليه مشاغل النهار ، وما فيه من أحداث وأخبار وانفعالات ، هذا لا يستطيع أن يتفرغ لله ، بل تبقى أفكار النهار فى ذهنه يشرد فيها عقله .

أما الذى يسهر فى الصلاة ، فإنه يدل على أنه طرح مشاغل النهار وراء ظهره ، بحيث لا يبقى فى عقله وفى قلبه سوى الله وحده . أما عن العالم واهتماماته فقد مات الجميع فى قلبه . وهذا يذكرنا بقول القديس يوحنا التبايسى لما سئل : ما هى الصلاة الطاهرة التى بلا طياشة ، فأجاب :

هذه الصلاة هى الموت عن العالم .

مات العالم وكل اهتماماته من القلب ، فأصبح الفكر يصلى بلا طياشة .

حقاً إن سهر الجسد فى الصلاة فضيلة كبيرة . ولكن سهر الروح فضيلة أكبر.

طقس الكنيسة فى سهر الليل

الكنيسة المقدسة تشجع أولادها على سهر الليل، وترتل لهم مزمور ١٣٣ «فى الليالى إرفعوا أيديكم أيها القديسون وباركوا الرب ...».

وتقدم لهم برنامجاً فى السهر يشمل :

١ ـ مقدمة كل صلاة ، مع مقدمة خاصة ...

٢ ـ صلاة نصف الليل ، من ثلاث هجعات .

٣ ـ تسبحة نصف الليل (الأبصلمودية) .

ونبدأ طبعاً بالصلاة الربية ، حسبما علم الرب تلاميذه .

ثم صلاة الشكر ، عملاً بقول داود النبى «فى نصف الليل نهضت لأشكرك على أحكام عدلك» (مز١١٩).

ثم المزمور الخمسين ، طالبين من الرب الرحمة وغفران خطايانا .

وتوقظ الكنيسة أبناءها النائمين بالجسد ، ليشتركوا معاً فى صلاة واحدة وتسبحة واحدة يقدمونها إلى الله ... فتغنى فى آذانهم أنشودتها الجميلة «قوموا يابنى النور لنسبح رب القوات ...» .

أعطنا يارب يقظة ، لكى نفهم كيف نقف أمامك وقت الصلاة ...

معلمة إيانا أيضاً أن اليقظة والسهر هما أيضاً عطية من الله ، وليس الأمر مجرد اجتهاد بشرى ، بل هى فى طلب معونته ، تختم مقدمة الصلاة بقولها « قم أيها الرب الإله ، ولتتبدد جميع أعدائك ... » . وأعداء الرب هم الشياطين الذين يقاومون سهرنا وصلواتنا وصلتنا بالله ...

وهناك ملاحظة جميلة فى صلاة نصف الليل وهى :

١ - إن الكنيسة تصلى أن يقبل الله هذه الصلاة ...

فترتل فى أكثر من موضع قول المرنم فى المزمور الكبير :

« فلتدنُ وسيلتى قدامك يارب ... » ،

« فلتدخل طلبتى إلى حضرتك » .

وذلك لأنه ليست كل صلاة مقبولة أمام الله ، إنما علينا أن نصلى من أجل قبول الله لصلواتنا ، ومن أجل دخولها إلى عرشه ...

وهذا المزمور الكبير (مز ١١٩) الذى نصليه فى نصف الليل ، هو مزمور كله حب وعواطف وعمق ، تسكب فيه النفس مشاعرها أمام الله ... ويحتاج هذا المزمور إلى كتاب خاص للتأمل فى ما يحويه من اشتياق النفس إلى الله ، وحبها له ...

٢ ـ أى أن المصلى يقف أولاً ، ليقدم حبه للرب ...

وهذا هو الهدف الأول من السهر ، حيث يقول القلب لله ، من خلال كلمات هذا المزمور العجيب :

« من كل قلبي طلبتك ... » « حظى أنت يارب ... ترضيت وجهك بكل قلبي » « محبوب هو إسمك يارب ، فهو طول النهار تلاوتى » « ناموس فمك خير لى من ألوف ذهب وفضة » « كلماتك حلوة فى حلقى ، أفضل من العسل والشهد فى فمى » « لك أنا فخلصنى » « نفسى فى يديك كل حين ، وناموسك لم أنس » « أبتهج أنا بكلامك ، كمن وجد غنائم كثيرة » ...

٣ ـ وإلى جوار الحب ، يوجد الصراخ إلى الرب ...

سواء فى المزمور الكبير ، أو باقى مزامير الليل كلها ، وتشمل أيضاً مزامير الغروب والنوم ... إن القلب الشاعر بضعفه ، يتوجه إلى الله مصدر كل قوة ، صارخاً إليه ، طالباً تدخله ومعونته ...

كما يقول فى أول مزامير صلاة النوم « من الأعماق صرخت إليك يارب ، يارب إستمع صوتى (مز ١٣٠) . وكما يقول أيضاً فى (مز ١٤١) « بصوتى إلى الرب صرخت ، بصوتى إلى الرب تضرعت . أسكب أمامه توسلى ، أبث لديه ضيقى ... » .

وفى صلاة الغروب يقول المصلى « إليك يارب صرخت فى حزنى فاستجبت لى » (مز ١٢٠) .

٤ ـ وفى صلاة نصف الليل توجد تعزيات بمعونة الله ...

فنقول فيها « المتوكلون على الرب مثل جبل صهيون ، لا يزول إلى الأبد » (مز١٢٥) . وأيضاً « نجت أنفسنا مثل العصفور من فخ الصيادين . الفخ انكسر ونحن نجونا » (مز١٢٤) ، وأيضاً « عظم الرب الصنيع معنا فصرنا فرحين » (مز١٢٦) ، وأيضاً « سبحى الرب يا أورشليم ... لأنه قوى مغاليق أبوابك ... الذى جعل تخومك فى سلام » (مز١٤٧) . و يعوزنا الوقت إن تكلمنا عن باقى المزامير . فننتقل إلى نقطة أخرى :

معونة الله المعزية كما تبدو فى قطع الأبصلمودية ...

الأبصلمودية تذكرنا بأعمال الله العجيبة مع البشر . فالهوس الأول يركز على شق البحر الأحمر ، والنجاة من عبودية فرعون ، وقوة الله التى خلصت أيضاً من سيحون ملك الأمور يين وعوج ملك باشان و باقى الأعداء ... وإبصالية الهوس الثالث نتغنى فيها بنجاة الثلاثة فتية من أتون النار ، وكيف سبحوا الرب وهم فى الأتون ... كلها أحداث تعزى كل من هو فى ضيقة أو تعب ...

٥ ـ لذلك تمتلىء صلوات الليل بالتسبيح ...

سواء التسبيح الوارد فى المزامير ، أو الوارد فى الأبصلمودية .

إنه شكر للرب ، وتأمل فى عجائبه الكثيرة ، لأنه إلى الأبد رحمته ، كما فى الهوس الثانى . وتسبيح لله الذى تسبحه الطبيعة كلها ،

بما فى ذلك الكائنات السمائية أو كل الطبائع الأرضية ، حتى الحيوانات والطيور والجبال والأنهار...

إنها سيمفونية تسبيح تشترك فيها كل عناصر الطبيعة .

يشعر فيها المصلى فى نصف الليل ، أن الإنسان ليس هو وحده الذى يسبح الله ، إنما الخليقة كلها ... وأنه كنائب عن الطبيعة يدعوها كلها لتسبح الرب ... كما يظهر ذلك فى الهوس الثالث والهوس الرابع ، مع تسبيح للرب بكل آلات الموسيقى والطرب ... ما أعجب هذا ، وما أعمق تأثيره فى القلب .

يضاف إلى هذا ما فى المزامير « سبحى يا نفسى الرب » (مز١٤٥) ، و « سبحوا الرب يا جميع الأمم » (مز١١٦) .

بل إن الصلاة كلها تسمى فى الأجبية تسبحة ، فيقال « تسبحة الغروب من النهار المبارك » ، « تسبحة النوم » ...

٦ ـ الإعتراف بالخطية ، وتبكيت النفس :

ليس فقط فى المزمور الخمسين ، إنما فى كثير من المزامير... وقطع الأجبية ... عبارات عديدة فيها تبكيت للنفس أمام الله :

« أفنيت عمرى فى اللذات والشهوات ، وقد مضى منى النهار وفات » « لكل إثم بحرص ونشاط فعلت ، ولكل خطية بشوق واجتهاد ارتكبت » « توبى يا نفسى مادمت فى الأرض ساكنة » « أى جواب تجيبى ، وأنتِ على سرير الخطايا منطرحة ، وفى إخضاع الجسد

متهاونة ؟! » « اللهم اغفر لى فإنى خاطىء » « أعطنى يارب ينابيع دموع كثيرة ، كما أعطيت فى القديم للمرأة الخاطئة » ... وأمثال هذه الصلوات كثير...

٧ ـ وصلاة الليل تذكّر الإنسان بالموت والدينونة والإستعداد للأبدية ...

« هوذا أنا عتيد أن أقف أمام الديان العادل ... » ،

« ها هوذا الختن يأتى فى نصف الليل ... » .

وتتكرر عبارة « الآن يارب تطلق عبدك بسلام » فى إنجيل صلاة النوم ، وفى آخر صلاة نصف الليل ... مع إيقاظ للنفس « تفهمى يا نفسى هذا اليوم الرهيب واستيقظى » « يارب إن دينونتك لمرهوبة ... تُفتح الأسفار ، وتنكشف الأعمال ... » .

الإنسان يحتاج إلى هذا التذكار ، لئلا يجرفه التيار...

وما أجمل أن الكنيسة تضع صلواتٍ يتذكر فيها الإنسان يوم الموت حتى لا تغره الحياة . و يتذكر يوم الدينونة ، حتى يحاسب نفسه قبل أن يحاسبه الله . و يتذكر مجىء المسيح ثانية ، حتى يشعر بفناء هذا العالم ... ويختم بقوله للرب :

« نعم يارب ، سهل لنا أن نكون فى تلك الساعة ، بغير خوف ، ولا اضطراب ، ولا وقوع فى الدينونة » .

٨ - وفى تذكار خطايانا ، توجهنا الكنيسة إلى التشفع بالقديسين ...

التشفع بالعذراء موجود فى كل صلوات الأجبية ...

ولكن فى تسبحة نصف الليل ، توجد صلاة المجمع ، نتوجه فيها إلى العذراء ، والملائكة القديسين الذين انتقلوا رسلاً وأنبياء وشهداء وآباء ورعاة ... نقول لكل واحد منهم « أطلب من الرب عنا ، لينعم علينا بغفران خطايانا » .

٩ - وتشمل صلوات الليل معانى أخر ...

كالإعتماد الكامل على الله ، وسؤاله التدخل فى حياتنا ...

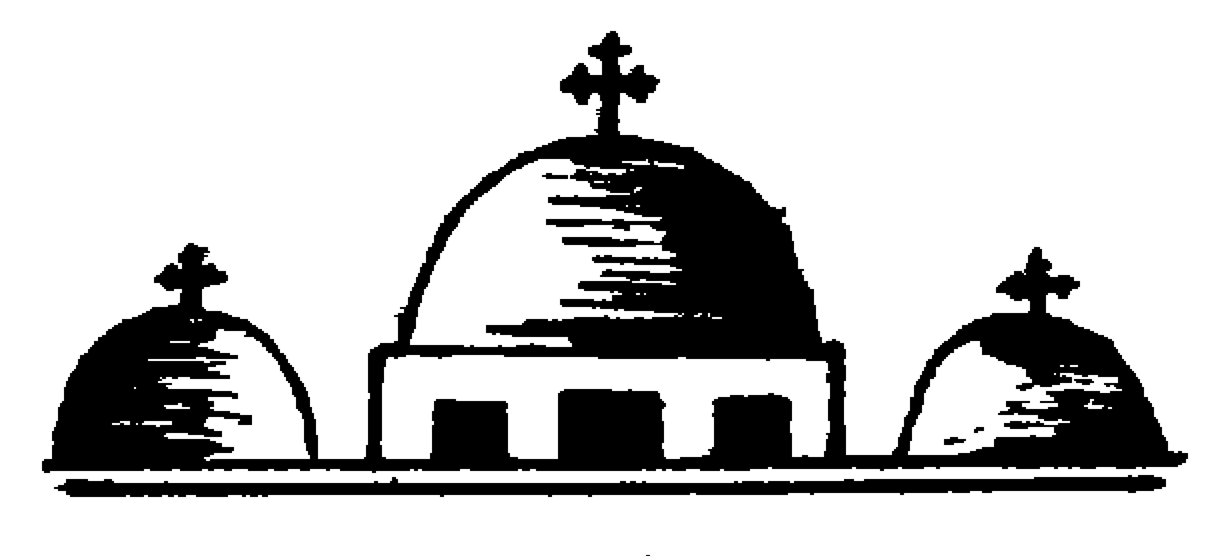
ومثل اتضاع النفس وانسحاقها أمامه .

١٠ - ويدخل فى طقس الكنيسة اللحن والموسيقى ...

والموسيقى واللحن يساعدان على يقظة الجسد .

كما أنهما يغذيان المشاعر بتأثيرات روحية عميقة

وفيها نرى المصلى يعبد الله بفرح ، ويسبحه بالآلات الموسيقية كما ورد فى المزمور ١٥٠ ، الذى نرتله فى الهوس الرابع .





سهر الروح
+ "إصحوا واسهروا لأن إبليس
خصمكم كأسد زائر يجول ملتمساً
من يبتلعه " [١ بط ٥ : ٨]
+ "طوبى لأولئك العبيد الذين إذا
جاء سيدهم يجدهم ساهرين "
[لو ١٢ : ٣٧]

اهمية سهر الروح

إن سهر الروح هو سهر الإنسان على خلاص نفسه ...

ولا شك أن هذا أمر خطير ، ينبغى أن يضعه كل قلب فى عمق أعماق إهتمامه. ولذلك نضع أمامنا قاعدة هامة وهى :

إن سهر الروح أهم بلا شك من سهر الجسد ...

وذلك بمقدار ما أن نوم الروح ، هو أخطر بكثير من نوم الجسد ...

والأسباب واضحة وهى :

١ - الجسد قد ينام فى الغالب ثمانى أو تسع ساعات ، ثم يصحو من تلقاء ذاته ، دون احتياج إلى مجهود من أحد لكى يوقظه ...

أما الروح فقد تنام سنوات ... وربما تظل نائمة إلى ساعة الموت ، وهى لا تدرى بذاتها ، أو لا تدرى بحالتها ، ولا تشعر... تنزلق من حفرة إلى حفرة ، ومن متاهة إلى متاهة ، ومن ظلمة إلى ظلمة ...

٢ - من الجائز أن ينام الإنسان ولا يخطىء ... والكل ينامون ، حتى القديسون ينامون أيضاً بالجسد ولا يخطئون ...

أما نوم الروح فهو خطية ، لأن معنى ذلك أنها غافلة وساهية عن خلاصها ...

٣ ـ نوم الجسد قد يكون نوماً طبيعياً ، وشيئاً لازماً .

أما نوم الروح فهو شيء غير طبيعي ، فالمفروض فى الروح أن تكون ساهرة مع الرب . ولذلك فإن السهر هو الشيء اللازم لها ، وليس النوم ...

٤ ـ قد ينام الجسد ، والقلب مستيقظ ...

أما نوم الروح ، فهو نوم شامل ، يشترك فيه القلب والضمير والعقل ، سواء كان الجسد ساهراً أو غير ساهر ... فالقلب نائم من جهة مشاعره نحو الله ، والضمير نائم لا يؤدى عمله فى التوبيخ ولا فى التوجيه ، والعقل نائم لا يفكر فى مصيره ولا فى نتائج نوم الروح .

من أجل هذا كله ، أوصى الكتاب بسهر الروح ...

لقد طوّب الرب الساهرين فقال « طوبى لأولئك العبيد الذين إذا جاء سيدهم يجدهم ساهرين » (لو١٢: ٣٧) . وما معنى كلمة (ساهرين) هنا ؟

معناها أن يكون كل منهم ساهراً على خلاص نفسه وعلى

أبديته، منتبهاً إلى روحياته، بكل حرص، «واخد باله من نفسه»، أى يكون مهتماً بنفسه ومصيرها... سهران على كل دقيقة من دقائق وقته، كيف يقضيها حسناً.

وفى نفس الوقت الذى يطوّب الرب فيه الساهرين، نراه يحذر من عدم السهر بقوله «... **لئلا يأتى بغتة فيجدكم نياماً**» (مر١٣: ٣٦).

أى لئلا يبغتكم الموت وأنتم فى غفلة، أو فى حالة لامبالاه... تجرفكم المياه فى بحر العالم الزائل، وأنتم غير مستعدين لملاقاة الرب، ولا لتلك الساعة، ولا يخطر هذا الإستعداد على فكركم. وهكذا تضيع حياتكم...! لذلك مازلت أذكر ذلك الرجل البار الذى كان يقف فى الدير ليصلى، فيقول بكل قلبه: «لا تأخذنى يارب فى ساعة غفلة»...

واضح إذن أن سهر الروح الذى يأمرنا به الرب، إنما هو سهر مدى الحياة، سهر دائم...

إنه سهر الحياة كلها، إستعداداً لساعة الموت.

وفى ذلك يقول الرب «إسهروا إذن لأنكم لا تعلمون متى يأتى رب البيت: أمساءً، أم نصف الليل، أم صياح الديك، أم صباحاً. لئلا يأتى بغتة فيجدكم نياماً» (مر١٣: ٣٤-٣٦).

و يقول أيضاً :

*** إسهروا وصلوا ، لأنكم لا تعلمون متى يكون الوقت (مر١٣ : ٣٣).**

إذن فالإستعداد للأبدية هو السبب الأول للسهر الروحى .

أما السبب الثانى الذى يوجب سهر الروح ، فهو أن الشيطان ساهر أيضاً ، يجول كأسد يزأر فلا بد من الإستعداد له بالسهر. وفى هذا قال القديس بطرس الرسول :

*** « إصحوا واسهروا ، لأن إبليس خصمكم يجول كأسد زائر، ملتمساً من يبتلعه هو» (١ بط ٥ : ٨) .**

و يقول الرسول بعد هذا « فقاوموه راسخين فى الإيمان » ...

وكيف يمكن لإنسان مهتم بخلاص نفسه ، أن يقاوم عدواً قو ياً مثل هذا ، يجول كأسد ، إلا إذا كان ساهراً . فإن لم يسهر سيبتلعه العدو...

ولهذا ، فإن الرب يعرض السبب الثالث للسهر فى قوله :

*** « إسهروا وصلوا لئلا تدخلوا فى تجربة » (مت ٢٦ : ٤١) .**

إننا نطلب من الرب فى الصلاة الربية ، ألا يدخلنا التجارب بل ينجينا من الشرير. والرب بنعمته سيحمينا من

التجارب ، ولكنه فى نفس الوقت يوجهنا إلى دورنا فى هذا المجال ، فيقول «إسهروا وصلوا لئلا تدخلوا فى تجربة» ...

السهر إذن أمر إلهى ، يشرح لنا كيف ننجو من التجارب : هو يعين ، ونحن نسهر. وبهذا ندخل فى شركة مع الروح القدس فى العمل ...

ذلك لأن كثيراً من التجارب تصيبنا بسبب تهاوننا ...

بسبب تراخينا وإهمالنا وعدم سهرنا على خلاص أنفسنا ...

هنا وتعجبنى عبارة ذكرها الإنجيل المقدس عن الرعاة الذين عاصروا ميلاد السيد المسيح ، وبشرهم الملاك بميلاد الرب ... هؤلاء قيل عنهم إنهم كانوا :

رعاة متبدين يحرسون حراسات الليل على رعيتهم (لو ٢ : ٨)

كانوا سهرانين على غنمهم « يحرسون حراسات الليل » ، لئلا يبغتهم وحش إذا ناموا فيفترس غنيماتهم أو يختطفها فى الظلام ، دون أن يحسوا هم ...

فهل أنت أيها القارىء العزيز مثل هؤلاء الرعاة ، تحيا حياتك الروحية ساهراً تحرس حراسات الليل ، لئلا يبغتك العدو، سلطان الظلام ، و ينتهز فرصة نومك فيختطف روحياتك

التى هى فى حراستك، والتى ينبغى أن تسهر لتحرسها... أو يختطف منك رعيتك أو تلاميذك، إن كنت خادماً ومسئولاً عن آخرين، والمفروض أن تسهر لحراستهم، وبخاصة إن كان العدو يجول كأسد يزأر...

إن السهر هو أيضاً صفة من صفات الله كراع ...

هذا الذى قيل عنه إنه « لا ينعس ولا ينام » (مز ١٢٠).

فإن كنا قد خلقنا على صورة الله، وعلى شبهه ومثاله (تك ١: ٢٦)، فلتكن لنا صفة السهر هذه - ولو بقدر - على قدر ما تحتمل طبيعتنا...

الله يسهر لأجلنا. ونحتاج أن نسهر معه لأجل أنفسنا.

أنظروا ماذا يقول سفر النشيد عن تخت سليمان، الذى يرمز هنا إلى عرش الله... يقول «حوله ستون جباراً...» أى رجال الحرب القادرون على القتال، الذين دخلوا فى حروب الرب كجبابرة... وماذا عن هؤلاء؟ يقول الوحى الإلهى: **« كلهم قابضون سيوفاً ومتعلمون الحرب. كل رجل سيفه على فخذه، من هول الليل » (نش ٣: ٧، ٨).**

عبارة سيفه على فخذه، تعنى حالة الإستعداد، الإستعداد لأية حرب روحية، تحاول أن تبعد القلب عن الله.

فمادام هناك ليل ، وليل مرعب له هول ، يجول فيه عدو الخير الذى لقبه الرب بسلطان الظلام (لو٢٢: ٥٣)، إذن لا بد أن تكون ساهراً «تحرس حراسات الليل» وأنت قابض على سيفك، ومستعد للحرب مع العدو، الذى قد يأتى خفية، وفى الظلام، ليضع أمامك خطية أو تجربة، ويحاول إسقاطك...

إن الغافلين والمتهاونين ، والذين يعيشون فى التراخى واللامبالاه، هؤلاء لا يصلحون للحروب الروحية ضد قوات الشر الملتهبة. إنما يصلح كل جبار بأس، ساهر، يحرس حراسات الليل، وسيفه على فخذه من هول الليل...

المطلوب منكم فى سهركم، أن تحرسوا حراسات الليل ،
والمطلوب منكم أيضاً ، أن تكونوا متعلمين الحرب ...
هنا وأذكر قول داود النبي : مبارك الرب صخرتى :
« الذى يعلم يدىَّ القتال ، وأصابعى الحرب »
(مز١٤٤: ١)

أى مبارك الرب الذى يعلمنى أسرار الحرب الروحية، وكيف أدخل فى الجهاد الروحى، وكيف أقاتل الشياطين، وكيف أفهم أساليبهم وخططهم وحيلهم. وكيف أكون ساهراً باستمرار متيقظاً لكل حرب يثيرها الشيطان...

فى الواقع أن عبارة السهر ، تعنى أيضاً الإستعداد ...

تعنى أن يكون الإنسان مستعداً لكل حرب روحية ، متنبهاً لكل خطية تحاول أن تزحف إلى قلبه ، أو تحاول أن تسيطر على إرادته ، وملتفتاً تماماً إلى كل أفكار الشيطان... وكما قال القديس بولس الرسول فى هذا السهر ضد الشيطان : «**لأننا لا نجهل أفكاره**» (٢ كو٢ : ١١).

السهر يعنى أن يكون الإنسان مستعداً للحروب الروحية . ويعنى أيضاً أنه يكون أيضاً مستعداً للأبدية...

وفى هذا الإستعداد ، أعطانا الرب مثال العذارى الحكيمات ...

لقد كن ينتظرن العريس ، والجاهلات أيضاً كن كذلك ...

ولكن الحكيمات تميزن على الجاهلات بأنهن كن مستعدات لهذا اللقاء . ومن دلائل هذا الإستعداد ، أنه كان معهن زيت لمصابيحهن فى آنيتهن . ولذلك يقول الكتاب عبارة هامة جداً فى مجىء العريس ... يقول فى متى ٢٥ : ١٠ :

والمستعدات دخلن معه إلى العرس ، وأغلق الباب »

والإستعداد هو السهر . ولذلك فإن الرب ختم هذا المثل بقوله

« فاسهروا إذن لأنكم لا تعلمون اليوم ولا الساعة التى يأتى فيها ابن الإنسان » (مت ٢٥ : ١٣) . و يقول فى إنجيل معلمنا لوقا « فكونوا أنتم إذن مستعدين ... » (لو١٢ : ٤٠) ، والإستعداد يعنى السهر، السهر الروحى الدائم ...

هنا ونسأل : ما الفرق بين أقدس قديس وأخطأ خاطىء ؟

الفرق أن القديس سهران ومستعد . أما الخاطىء فغافل ومتهاون .

إن الشيطان يحارب الإثنين معاً ، يحارب القديس كما يحارب الخاطىء تماماً ، وربما أكثر، والإثنان معرضان للسقوط ، وفيهما الضعف البشرى ، وليس أحد منهما معصوماً ...

لكن الفرق ، هو أن الشيطان حينما يأتى لمحاربة القديس ، يجده مستعداً له ، سهران للقائه ، وسيفه على فخذه ، وهو متعلم الحرب ... أما الخاطىء فيجده الشيطان غافلاً عن خلاص نفسه ، لا سلاح فى يده ، ولا قدرة على القتال ، فيصبح سقوطه سهلاً .

فهل أنت فى حالة إستعداد ؟ وهل أنت فى سهر روحى مستمر، لا تؤخذ فيه على غفلة ؟ إن لم تكن ساهراً ، فابدأ السهر.

ولكن ما مظاهر هذا السهر وهذا الإستعداد ؟

يقول السيد الرب فى ذلك (فى لو١٢ : ٣٥) :

« لتكن أحقاؤكم ممنطقة ، ومصابيحكم موقدة ... »

« الأحقاء الممنطقة » تعنى الإستعداد : الإستعداد للعمل أو للسفر، وكلاهما لازم فى السهر الروحى . ولعل أول مرة سمعنا فيها أمراً إلهياً بهذا ، كان فى يوم الفصح ، والشعب مستعد لمغادرة أرض العبودية ، والعبور إلى حيث يكونون تحت قيادة الرب نفسه ... أمرهم الرب فى تلك الليلة أن تكون « أحقاؤكم مشدودة » (خر١٢ : ١١) . أى أن يكونوا مستعدين للسفر وللعبور وللخروج من عبودية الخطية .

والإنسان الذى يشعر بغربته فى هذا العالم الحاضر ، وبأنه مسافر منه إلى مدينة الله ، تكون أحقاؤه ممنطقة ومشدودة باستمرار وسواء فى عمله الروحى ، أو استعداده للسفر...

والراهب الذى يمثل الغربة عن العالم ، والإستعداد للأبدية ، يلبس دائماً منطقة على حقويه ، كيوحنا المعمدان (مت ٤ : ٣) .

كيف يكون الإستعداد :

١ ـ إنه أولاً إستعداد بالتوبة :

ولذلك نقول فى صلاة الليل « توبى يا نفسى ما دمت فى الأرض ساكنة ... إنهضى من رقاد الكسل ، وتضرعى إلى المخلص بالتوبة قائلة : اللهم ارحمنى وخلصنى » « أعطنى يارب ينابيع دموع كثيرة ، كما أعطيت فى القديم للمرأة الخاطئة ... واجعلنى مستحقاً أن أبل

قدميك اللتين اعتقتانى من طريق الضلالة ... وأقتنى لى عمراً نقياً بالتوبة » « إنعم لنفسى المسكينة بتخشع ، قبل أن يأتى الإنقضاء وخلصنى » « بما أن الديان حاضر إهتمى يانفسى وتيقظى ... » .

إن صلاة الليل ، كما وضعتها الكنيسة ، حث على التوبة .

يصليها الإنسان ، فيتخشع أمام الله ، و يعرف أهمية السهر الروحى على خلاص نفسه ، بالإستعداد ، بالتوبة والإعتراف والدموع ، والدوام فى ذلك ... حتى إن كان متغافلاً يصحوإلى نفسه . و بسهر جسده فى الصلاة ، يقتنى سهر الروح ...

وماذا عن كيفية الإستعداد ؟ نقتنيه بالتوبة وأيضاً :

٢ ـ بالجهاد والعمل الصالح :

الإنسان الساهر يجاهد بكل قوته ليقاوم كل قوى الشر ، كما قال بطرس الرسول « إصحوا واسهروا ، لأن إبليس عدوكم يجول كأسد زائر... فقاوموه راسخين فى الإيمان » (١بط ٥ : ٨ ، ٩) .

هذه المقاومة للشيطان ، تمثل الجهاد الروحى ، الذى هوعنصر أساسى من عناصر السهر الروحى . وهذا الجهاد ليس سلبياً ، إنما له إيجابيته بالعمل الصالح ...

لذلك نذكر أنفسنا فى بدء صلاة الليل ببداية المزمور الكبير « طوباهم الذين بلا عيب فى الطريق ، السالكون فى ناموس الرب . طوباهم الذين يفحصون عن شهاداته ومن كل قلوبهم يطلبونه » لكى

ندرك فى سهرنا أنه يجب أن نكون بلا عيب فى طريق الرب ، ونهتم بناموسه ووصاياه ... حينئذ لا نخزى .

٣ - وهكذا يأتى الإستعداد أيضاً ، بالإلتصاق بوصايا الرب .

فالمصلى يقول للرب فى صلاة الليل « لولم تكن شريعتك هى تلاوتى ، لهلكت حينئذ فى مذلتى » (مز١١٩) . نعم إن شريعتك تعلمنى السهر « مصباح لرجلى كلامك ، ونور لسبيلى » « أخفيت أقوالك فى قلبى لكى لا أخطىء إليك » « ذكرت فى الليل إسمك يارب ، وحفظت شريعتك » (مز١١٩) .

وكما أن الأحقاء الممنطقة تعنى الإستعداد للعمل وللسفر... كذلك المصابيحُ الموقدة ، تعنى الإستنارة الروحية الدائمة ...

الإنسان الساهر على خلاص نفسه هوإنسان له هذه الإستنارة ، يرى ما هو النافع لخلاصه وما هو الضار . فهوحكيم عيناه فى رأسه ، أما الجاهل فيسلك فى الظلام (جا ٢ : ١٤) .

والنور الذى فى الإنسان الروحى الساهر ، كما يصلح لخلاصه يصلح للآخرين أيضاً ... هو مصباح موقد ، يوضع على المنارة ليضىء لكل من فى البيت (مت ٥ : ١٥) .

والمصباح يوقد بالزيت . وهذا الزيت كان سر نجاح الحياة

الروحية للخمس العذارى الحكيمات ، وهن مثال للسهر الروحى السليم (مت ٢٥) . فإلى أى شىء يرمز الزيت ؟

الزيت فى مصباح الساهر يرمز إلى الروح القدس وعمله...

ورموز الزيت للروح القدس ، أمر واضح جداً فى الكتاب المقدس . وكان يمثل المسحة المقدسة التى يحل بها الروح القدس ، كما فى مسح الملوك ، وفى مسح الكهنة فى العهد القديم . وكما فى سر مسحة الميرون فى العهد الجديد (١يو٢ : ٢٠، ٢٧) .

والخمس العذارى الحكيمات الساهرات اللائى احتفظن بالزيت فى آنيتهن ، يرمزن إلى النفوس الساهرة على خلاصها التى تحتفظ بعمل الروح القدس فيها ...

ولكن ما تفاصيل هذا السهر الروحى ؟ وكيف يكون ؟





السهر على الهدف الروحي

السهر على الوسائل

كن ساهراً في حروبك الروحية

احترس من الانحدار التدريجي

احترس من التغيير والمفاهيم الجديدة

اسهر على نموك الروحي

اسهر على خدمتك

الكل موافق على السهر الروحى . ولكن كيف ؟

لا يوجد أحد مطلقاً يعارضك ، إن حدثته عن وجوب السهر الروحى. فهذا أمر بديهى أوصانا به الرب ، وقد ورد فى آيات كثيرة من الكتاب المقدس. ولكن المهم هو:

ما هو كنه هذا السهر الروحى ؟ ما كيفيته ؟ ما تفاصيله ؟

هذا ما سوف نتحدث عنه الآن بمشيئة الرب :

السهر على الهدف الروحى

أولاً : ليكن لك هدف روحى سليم :

الإنسان الروحى الساهر على خلاص نفسه ، هو إنسان له هدف ثابت قوى لا يتحول. وهذا الهدف هو محبة الله ، وملكوت الله فى قلبه.

فهل لك هذا الهدف ؟ أم أنت تحيا بلا هدف ، بلا خطة ، بلا اتجاه ثابت ، يوم يسلمك ليوم ، وليل يسلمك لليل ، دون أن تدرى ما أنت فيه... ؟!

ضع لك إذن هدفاً روحياً . واسهر على هذا الهدف باستمرار ، وراقبه لئلا يضعف أو يتغير. ولا تكن مثل كثيرين

بدأوا بالروح وكملوا بالجسد (غل٣:٣) لأنهم لم يكونوا ساهرين.

ما أسهل أن يتغير هدفك فى الطريق إن لم تكن ساهراً...

كثيرون بدأوا بهدف سليم هو محبة الله. وكمظهر لهذه المحبة، أو كتعبير عن هذه المحبة، دخلوا فى محيط الخدمة، لأنهم يريدون أن يدخل الناس فى محبة الله مثلهم.

وبمرور الوقت تحولت الخدمة إلى هدف، فقدوا فيه محبتهم لله. وأعطوا الخدمة كل جهدهم ووقتهم وتفكيرهم، حتى لم يبق لهم وقت يقضونه مع الله فى صلاة أو تأمل...!

وهكذا فترت حياة هؤلاء، وبالتالى فترت خدمتهم، ولم تعد خدمة لها الطابع الروحى!

أو آخرون من أجل محبة الله دخلوا الخدمة. ولأنهم لم يكونوا ساهرين على أنفسهم، تحولت الخدمة عندهم بمرور الوقت إلى لون من الرئاسة والسيطرة والسلطة وتأكيد تفوق الذات، وحلت الذات محل الله، وضاعوا وضاعت خدمتهم.

والبعض بدأوا بمحبة الله كهدف سليم. ومن محبتهم لله أرادوا أن يتعمقوا فى معرفته، وبحثوا عن هذه المعرفة فى الكتب...

وبمرور الوقت أصبحت الكتب هى هدفهم. وتوسعت بهم المعرفة حتى خرجت عن محبة الله، وتاهوا فى معارف متعددة. وبعضهم وقعوا فى شكوك، أو أوقعوا غيرهم فى شكوك. واستهوتهم المعرفة حتى تحولوا إلى عقل صرف لا تشغله محبة الله! وأدخلتهم المعرفة فى صراعات مع من يخالفونهم فى الرأى. وفى صراعاتهم نسوا الله الذى يتصارعون من أجله. وجرفتهم الدوامة التى جرفت كثيرين...

أما أنت فإن دخلت فى الخدمة أو المعرفة، فاسهر على نفسك، واحرص فيها على هدفك الحقيقى الذى هو محبة الله وملكوته على قلبك...

واحترس من الأهداف الجانبية ...

أو احترس من الأمور الجانبية، التى تسرقك أثناء عدم انتباهك وعدم سهرك، وتتحول إلى أهداف! فتسعى إليها بكل قلبك، ناسياً هدفك الحقيقى...

إسهر إذن، وفتش نفسك بين الحين والآخر، وفتش أهدافك. واذكر عبارة القديس أرسانيوس:

« تأمل يا أرسانى فى ما خرجت لأجله »

وكان للقديس أرسانيوس كل الحق فى أن يخاطب نفسه بهذه العبارة، لأن كثيرين دخلوا الرهبنة «من أجل عظم محبتهم فى الملك المسيح»... ولكنهم إذ لم يكونوا ساهرين على هدفهم الروحى، تطوروا بمرور الوقت، ونسوا هذه المحبة، ونسوا نذورهم ووعودهم الأولى، وتحولوا إلى وضع مختلف تماماً عن الوضع الذى بدأوا به هذا الطريق الروحى.

أخشى أن تنظر روحك فى مرآة، فتقول من هذا ؟! لست أنا ما أراه فى المرآة !

تنظر إلى ذاتها بعد وقت، فتجد بدلها شخصية أخرى، ليست هى ذاتها التى بدأت الطريق الروحى بطريقة روحية. ولكن لعدم سهرها على هدفها، تغيرت دون أن تدرى...

والإنسان الساهر على خلاص نفسه، إن لاحظ تغيراً فى هدفه، يعالجه بسرعة، ويصلحه بسرعة، متنبهاً إلى نفسه، ولا يعطى فرصة لهذا التغير يثبت فيها وجوده ويرسخ أقدامه...

وكما يسهر الإنسان على هدفه ويلاحظه، هكذا ينبغى أيضاً أن يسهر على الوسائل التى يستخدمها فى تحقيق هدفه، مراعياً أن تكون روحية، وصالحة لتوصيله إلى الهدف.

السهر على الوسائل

الهدف الروحى ، ينبغى أن تكون الوسيلة المؤدية إليه ، هى وسيلة روحية مثله... ويجب أن يسهر الإنسان الروحى على وسائله ، و يراجعها ، و يرى هل أوصلته إلى هدفه أم لا ؟ وما السبب .

وربما تكون له وسائط روحية ، ولكن دخلت إليها الروتينية ...

عليه إذن أن يراجع نفسه و يراقبها : هل صلواته ومزاميره وقراءاته تحولت إلى شكليات وروتين ، وأصبحت بلا روح و بلا ثمر؟ هل إعترافه بخطاياه تحول إلى مجرد عادة مع بقاء حاله كما هو؟ هل تناوله بغير خشوع و بغير توبة حقيقية ؟

ثم الوسائل الأخرى التى يسلك فيها لتوصله إلى محبة الله ، هل هى فعلاً مملوءة بالمحبة ، أم أصبحت منفردة بذاتها لا تظهر فيها مطلقاً محبة لله ...

والساهر على خلاصه ، يحترس من الوسائل التى تتحول إلى أهداف ...

هل الخدمة مثلاً هى مجرد وسيلة توصل إلى الإلتصاق بالله ،

أم تحولت الخدمة إلى هدف فى ذاته ، ويمكن أن تدخل إليها طرق عالمية وأساليب غير روحية لا ترضى الله ! كما أصبحت مجالاً للظهور، ومجرد عمل من أعمال النشاط أو الذكاء !

هل الوحدة أيضاً قد تحولت إلى هدف ، بحيث يجلس فيها الإنسان وحده ، دون أن يجلس مع الله فى وحدته ، ودون أن يعمل فيها أى عمل روحى ؟!

وهل محبة الناس تحولت إلى علاقات شخصية وصداقات بشرية ، لا دخل لله فيها ، وليس لها أى هدف روحى ، ولا أى ثمر روحى ... مجرد عمل إجتماعى !!

وهل الفضيلة أصبحت مجرد حرص على رضا الآخرين ، أو رضا النفس عن ذاتها ، دون أن تصبح وسيلة يملك بها الرب على القلب .

وهل الصوم أصبح مجرد تدريب لتقوية الإرادة وقمع الجسد ، أو أصبح مجرد عادة أو طاعة للقوانين الكنسية ، أو لعدم إعثار الآخرين ، دون أن يدخل الله فيه !

الإنسان الساهر على خلاص نفسه ، يراقب وسائله ويعالجها ...

لئلا تتحول كلها إلى روتين ، وإلى عادة ، وينسى الهدف

الأصلى منها ، وهو محبة الله ... ! و يقيناً أن الشيطان لا مصلحة له فى أن يحارب ممارسات لها الشكل الروحى ، ولكن لا صلة لها بمحبة الله ، ولا عمق ولا روح ...

إسهر إذن على نفسك ، وعالج ، وصحح مسارك إلى الله .

وماذا أيضاً تسهر عليه ؟

كن ساهراً فى حروبك الروحية

الإنسان الساهر على خلاص نفسه ، يرقب كل خطية تسعى إليه . و ينتبه بكل يقظة قلب إلى الحروب الداخلية والحروب الخارجية التى تهاجم حياته الروحية . ولا يكون ساهراً فقط ، بل ساهراً ومقاتلاً ، حتى لا يهزمه الشيطان ...

لأن كثيراً من الخطايا ، تسبقها الغفلة أو التهاون ...

فيقع الإنسان فى الخطية دون أن يشعر ، وحينما يحس أنه قد سقط ، يكون قد تورط وقطع شوطاً فيها . لذلك نحن نطلب من الله فى تحليل صلاة الستار قائلين « إمنحنا عقلاً مستيقظاً » أى منتبهاً غير غافل ...

إن الشيطان يعمل فى الظلام ، حتى لا ندرك أعماله ولا نراها ، لذلك سماه الرب « سلطان الظلام » (لو٢٢ : ٥٣) . هذا

الذى يعمل فى الظلمة الخارجية ، خارج الحياة مع الله ... وحالة غفلة النفس ، هى حالة ظلمة لا ترى فيها ولا تدرك ...

الإنسان السهران ، لا يسهل أن يخدعه الشيطان ...

وكما يقول القديس بولس الرسول عن الشيطان « ... لأننا لا نجهل أفكاره» (٢كو ٢ : ١١) . فالإنسان الساهر على حياته الروحية ، يعطيه الرب بهذا السهر نعمة الإفراز والتمييز ، وتكون له الخبرة الروحية التى يفهم بها حيل العدو فيهرب منها ...

ولا يضربه الشيطان بضربة شمال ، ولا بضربة يمين ...

وضربة الشمال هى التساهل والتسامح مع الخطية والتسيب . أما ضربة اليمين فهى المغالاة فى الطريق الروحى ، حيث يرتئى الإنسان فوق ما ينبغى (رو١٢ : ٣) .

الإنسان السهران ، يكون له فكر حكيم ، يدرك حيل العدو...

لا يمكن أن تخدعه الخطية . و يستطيع أن يميز تماماً الخطايا التى تلبس ثياب الحملان ، وتأتى إليه فى شكل فضيلة ! يستطيع أن يميز القسوة التى تأتيه باسم الحزم ، والشهوة التى تأتيه باسم الحب والعطف . يستطيع أن يميز حب مديح الناس ، الذى يأتيه

فى هيئة تقديم قدوة صالحة لفائدتهم... وهكذا فى كل ما تمر عليه من حروب فى الخارج أو مشاعر فى الداخل، يتذكر قول القديس يوحنا الحبيب (١يو٤: ١):

لا تصدقوا كل روح . بل امتحنوا الأرواح ، هل هى من الله

ذلك لأن الشيطان كما قال الكتاب « يغيِّر شكله إلى شبه ملاك نور» (١كو ١١: ١٤). وإن كان يدفع أحداً للإرتفاع إلى فوق فى الروحيات ، بغير حكمة وبغير مشورة ، إنما يرفعه ليسقطه من علو، أو ليرميه فى الكبرياء ، أو يوصله إلى مستوى لا يستطيع أن يستمر فيه ، ثم يوقعه فى الكآبة والحيرة...

أما الإنسان الساهر فلا يقبل من الشيطان نصيحة ، مهما كانت تبدو مخلصة ، أو تبدو نافعة !! وإن كان الشيطان يغير شكله إلى شبه ملاك نور، فإن هذا ينبهنا إلى نقطة هامة وهى أن :

الساهر لا تخدعه الرؤى ولا الأحلام الكاذبة ...

الذى فى غفلة ، قد تخدعه الرؤى والأحلام . أما الساهر على روحياته ، فإنه يفحصها جميعاً ، ويميز ما هو من الله و يرفض الباق .

لست أريد أن أستفيض كثيراً فى الحديث عن حروب الشياطين، فوعدنا بها كتاب سنصدره فى الشهر المقبل إن شاء الله عن الحروب الروحية، فيه باب أساسى عن حروب الشياطين. أما الآن فإننا نركز على السهر الروحى فى هذه الحروب، فنقول:

الإنسان الساهر لا يدخل فى حرب، وهو فى حالة ضعف...

إنه لا يدخل فى قتال مع الشيطان، إلا وهو مستعد له، سيفه على فخذه من هول الليل. أما إن أحس ضعفاً فى داخله، فإنه يبعد عن كل حرب خارجية يثيرها الشياطين. بل يهرب من العثرات على قدر طاقته مهما كان تبدو خفيفة...

يهرب من الخطايا القريبة، ومن الخطايا البعيدة أيضاً ...

من الخطايا التى يمهد الشيطان طريقها بعد أسبوع أو شهر أو سنة ويقول لنفسه فى حرص الساهر... أنا عارف أن هذه السكة سوف تتعبنى، ولو بعد فترة طويلة، فالبعد عنها من الآن أفضل وأسلم ...

وهكذا يراقب نفسه من الداخل، ويراقب العدو من الخارج ...

هذا هو الإنسان الساهر روحياً : يراقب نفسه باستمرار، يراقب مشاعره وأفكاره وحالة قلبه الداخلية. فإن وجد فى نفسه ضعفاً معيناً، أو ميلاً فى وقت ما نحو الخطية، أو تراخياً مقصوداً فى مقاومتها... يسرع بإقامة حالة طوارىء بالنسبة إلى نفسه، ويزيد من حراسته، ويدعمها بالوسائط الروحية العميقة...

ولا يترك العدو يهاجمه، وهو فى حالة غفلة أو عدم إهتمام، أو وهو فى حالة ضعف أو لا مبالاة. وكما قال أحد القديسين :

الخطية يسبقها إما الشهوة، أو الغفلة، أو النسيان

والساهر يحترس من هذه كلها. ويراقب نفسه ويرى ما يصلح لها، ويقويها، ولا يدعها تكون فريسة سهلة لعدو الخير المتربص لافتراسها. وإن وجد الحرب شديدة عليه، يصرخ كما فى قطع صلاة الستار «يارب أنت تعرف يقظة أعدائى. وضعف طبيعتى أنت تعرفه ياخالقى. فاسترنى بأجنحة صلاحك، لئلا أنام نوم الوفاة».

هذا ما يفعله الساهر الذى يراقب نفسه. لهذا أقول لكم فى صراحة :

راقبوا أنفسكم جيداً، بدلاً من أن يراقبكم الناس

وكما قال القديس مقاريوس الكبير «أحكم على نفسك،

قبل أن يحكموا عليك ». إصحوا لأنفسكم. إفحصوا أنفسكم من الداخل. راقبوا أفكاركم ومشاعركم وحواسكم.

وإن كان أحد منكم غير ساهر، ولم يراقب نفسه، وراقبه غيره، ووجد فيه عيباً، ووجهه إليه، أو انتقده عليه، فلا يغضب. لأنه من شأن الإنسان الذى لا يحيا فى يقظة روحية، أن يرسل له الله من يوقظه. وكما قال القديس يوحنا ذهبي الفم:

الذى يبكتك على خطاياك، إتخذه لك صديقاً ...

ينبغى أن تشكر مثل هذا، الذى لم يتركك مستمراً فى غفوتك، فأيقظك. كإنسان سائر فى الطريق، وأمامه حفرة سيقع فيها وهو غير ملتفت، فوجد من يجذبه بعيداً عنها، ولو فى عنف، ولو بكلمة شديدة. المهم أنه أنقذه، فيستحق الشكر.

نعم، إن كنت غافلاً عن نفسك، فأنت محتاج إلى من ينبهك فتصحو، قد يكون هذا الذى يوقظك صديقاً، ينبهك فى لطف وفى سر، أو مرشداً يشرح لك ما أنت فيه وما يجب عليك. وقد يكون من يوقظك أحد أعدائك أو أحد معارضيك، فينتقدك، أو يشتمك، أو يهاجمك، بسبب أخطائك. لكنه على كل حالٍ ... يوقظك ...

فافرح بهذا الذى أيقظك ، حتى لو فعل ذلك بعنف ...

إعتبره مثل الملاك الذى دخل السجن ، وضرب جنب القديس بطرس ليوقظه ولينقذه (أع ١٢: ٧). أو اعتبره مثل الحوت الذى ابتلع يونان، لينقذه من الغرق فى البحر...

لا تتضايق إذن إن أيقظتك إهانة أو مشكلة. قل كما قال المرنم فى المزمور «خير لى يارب أنك أذللتنى. لكى أتعلم وصاياك» (مز ١١٩).

إحتفظ بسهرك . وضع أمامك مبادىء تساعدك على استمرار السهر.

مبادىء ، أو آيات من الكتاب ، أو أقوال قديسين ، تضعها أمامك على مكتبك، أو تعلقها أمامك على الحائط، أو تكتبها فى مفكرة لتقرأها باستمرار كأنها «سفر تذكرة» (ملا ٣:١٦). أو إتصل باستمرار بالأشخاص أصحاب المبادىء، أو أصحاب المستويات العليا فى الروح، الذين كلما تراهم تصحو نفسك، وتتبكت على خطاياك، وتعود إلى سهرك...

إتصل بمن يكشف لك ضعفاتك ، ولا تهرب منه ...

ولا تغضب منه إطلاقاً . إنه يوقظك لتسهر .

وإن كنت ساهراً على خلاص نفسك ، تراقبها ، وتراقب

كل خطية تحاربك، وتراقب الشياطين وكل خططهم وكل فخاخهم... فهناك نصيحة أخرى هامة، وهي:

كما تراقب الخطايا الظاهرة، راقب أيضاً خطاياك الخفية:

إهتم بهذا أيضاً ... أعنى الخطايا الساكنة فى أعماق النفس من الداخل، الخطايا الكامنة فى أعماق العقل الباطن، والتى تكون مصدراً لأفكار وظنون وأحلام وحركات للنفس تبدو غير إرادية... راقب كل هذه، وحاول أن تعالجها.

كن كحارس ديدبان على نفسك. وتمثل بالزارع الحكيم

الزارع الذى يكون متيقظاً تماماً، منتبهاً لكل ما يحيط بزرعه وما يلزم له. يراقب الجو، الحرارة، البرودة، الرياح، العواصف، ويحمى زرعه من كل هذا. كما يرقب مواعيد الرى، ومواعيد السماد العضوى والكيماوى. و يرقب الآفات أو الحشرات التى تهاجم الزرع، و يقاومها ويخلصه منها. كما يرقب ما يطرأ على زرعه من ذبول أو إصفرار، و يعرف سببه و يعالجه. و يرقب النمو والثمر... هذا مزارع ناجح، ساهر على صالح مزروعاته. إفعل أنت أيضاً هكذا بالنسبة إلى حياتك، فتحيا...

إرقب كل خطية من بدايتها ...

ولا تنتظر عليها حتى تكبر وتتأصل ... حالما تلمح الفكر

الخاطىء آتياً من بعيد ، إطرده أو إهرب منه ، ولا تتركه يدخل إلى ذهنك و يتمكن . ولا تدع الفكر يتحول إلى شعور ، و يضعف إرادتك . إنما كمراقب ساهر على حفظ تخومه ، ينذر بالخطر إن رأى عدواً آتياً من بعيد... هكذا مع الخطية قاومها من قبل أن تسيطر . قل لها كما قال المرنم فى المزمور «يابنت بابل الشقية... طوبى لمن يمسك أطفالك ، و يدفنهم عند الصخرة» (مز١٣٦) .

وفى سهرك الروحى ، إهتم بالنقطة التالية :

إحترس من الانحدار التدريجى

سهل جداً أن يحس الإنسان بالسقطة الفجائية . أما الإنحدار التدريجى الذى يستغرق زمناً طويلاً ، فقد لا يشعر به... وهذا بالذات يحتاج إلى سهر و يقظة .

والشيطان - كما قال عنه البستان - فتال حبال ، يصنع منها شباكاً لاصطياد الإنسان . وهوطويل البال جداً . قد يضرب الإنسان أحياناً ضربة واحدة فى سرعة ، وقد يدبر لإيقاعه فى الخطية خطة تستغرق ٥ سنوات ، أوعشر سنوات أو أكثر...

يجذبه قليلاً قليلاً ، فى الفكر والإرادة والشعور ، بطريقة غير واضحة ، حتى يسقطه ، و يكون خلال هذه المدة الطويلة قد تغير، وأصبحت حالته الداخلية تساعد على السقوط ، أو يكون

السقوط مجرد خطوة بسيطة بالنسبة إلى ما سبقها .

ربما خلال هذه الفترة يكون قد أبعده عن وسائط النعمة ...

أبعده عن الإنجيل ، على اعتبار أنه يعرف كل ما فيه !

وأبعده عن الأجبية ، لكيما يتفرغ لصلواته الخاصة القلبية !

وأبعده عن الإجتماعات الروحية ، حباً فى الوحدة والهدوء !

وأبعده عن القراءات الروحية ، بحجة أن التأمل أفضل !

وأبعده عن التناول ، باسم التواضع ، والشعور بعدم الإستحقاق !

وربما أبعده عن الصلاة أيضاً ، لانشغاله بخدمة الآخرين !

حجج شيطانية ، يوجد ردود عليها . ولكنها بطول الوقت تصل !

وفى كل ذلك ، تضعف حياة الإنسان من الداخل ، وتكون الأرض ممهدة تماماً ، ليزرع فيها الشيطان ما يشاء من أفكار ورغبات ... ثم يضرب ضربته التى يريدها .

إن وجدت نفسك هكذا ، فانتبه جداً لنفسك . وأنت لا يمكن أن تدرك هذا ، إلا إذا كنت ساهراً تراقب نفسك ، وتفحصها جيداً ، فى حزم ، وبلا مجاملة ولا أعذار...

فإن شعرت أنك لست فى حرصك القديم ولا فى تدقيقك السابق ...

وإن شعرت أنك لست فى حرارتك السابقة ، ولا فى محبتك الأولى ، ولا فى انضباطك ، ولا فى احتياطك ، ولا فى تمسكك بالوصية ، ولا فى ابتعادك عن الخطية ... وإن رأيت أنك أصبحت تسمح لنفسك بما لم تكن تسمح به من قبل ، بحجة أن هذا لم يعد يعثرك ، وذاك لم يعد يتعبك ، وأنك لم تعد تتأثر بالعثرات ... إلتفت حينئذ إلى نفسك ، واعرف أن العدو قد جذبك إلى أسفل ، وأنه قد أعد لك كميناً ... ! بينما زمامك قد بدأ يفلت منك .

إعرف أن الحرص أفضل ، والسهر لازم ، حتى للقديسين ...

وتذكر أن الخطية قد « طرحت كثيرين جرحى ، وكل قتلاها أقوياء » (أم ٧ : ٢٦) . وارجع إلى سهرك القديم على خلاص نفسك ، وارجع إلى حرصك وخوفك ...

واعرف أن الخطية يمكنك أن تنجو منها بالإتضاع ، وليس بالمغامرة والمجازفة . ولابد أن تسهر على خلاصك مهما ارتفعت وعلوت ... فداود النبى ، مع وصوله إلى درجة النبوة ، ومع حلول

الروح عليه، لم يكن فوق مستوى الخطية أو السقوط ! وكذلك كان سليمان مع كل ما وصل إليه من حكمة، ومع ظهور الله له أكثر من مرة ... ! (١ مل ٣ : ٥ ، ٩ : ٢) .

تذكر فى الإنحدار التدريجى ، مثال الإناء الساخن وكيف يبرد ...

لنفرض أن إناء كان على النار ، ونزل من عليها وهو ساخن جداً . إنه لا يبرد دفعة واحدة، وإنما قليلاً قليلاً ، ببطء شديد ، وبطريقة غير ملحوظة، بحيث لو وقفت إلى جواره، ولمسته من لحظة إلى أخرى لا تجد فارقاً فى حالته بين لحظة وأخرى . ومع ذلك فالبرودة تعمل فيه، حتى يأتى وقت يكون فيه قد برد تماماً ، هكذا فى الحياة الروحية فى طريقة الإنحدار التدريجى التى تحتاج إلى سهر ويقظة لكى يلحظها الإنسان، ويحس أنه يبرد ...

لذلك عليك أن ترقب فترات الفتور التى تمر بك ...

إنها تحتاج إلى سهر كامل ... فإن وجدت نفسك غير ميال للصلاة أو للعمل الروحى، لا تجعل هذا الشعور يطول معك . وكما قال ماراسحق : إن حوربت بالرغبة فى النوم وعدم الصلاة، إغصب نفسك على صلاة الليل وزدها مزاميراً ...

إن الإنسان الساهر على خلاصه ، لا يستسلم للفتور ...

إذا استمر الفتور مع إنسان غافل ، ربما ينتهى به إلى الخطية . أما الذى يحافظ على سهره الروحى ، فإنه يتغلب على الفتور و يعود إلى حرارته .

كل إنسان روحى ، مهما كان ساهراً ، معرض أن يغفو أحياناً بسبب الضعف البشرى . وكما يقول الكتاب « الهفوات ، من يشعر بها ؟! » (مز ١٩ : ١٢) . ولكن هذا الساهر يتميز بأنه يصحو بسرعة ، لأنه تعود اليقظة والصحو . فإن غفا قليلاً ، يقوم مرتلاً مع المزمور « أنا أستيقظ مبكراً » (مز٥٧) .

إنه يعود بسرعة إلى تسابيحه وصلته بالله ...

يعود وهو يرتل « مستعد قلبى يا الله ، مستعد قلبى » (مز٥٧) «أنا اضطجعت ونمت ثم استيقظت ، لأنك أنت معى» (مز٣)... وهكذا يعود بسرعة إلى قوته وروحياته كما رجع داود النبى ، كأنه لم يسقط ، بل رجع أقوى مما كان...

ما الفرق إذن بين سقوط إنسان ساهر ، وسقوط الغافل والمتهاون ؟ الفرق هو:

الساهر : وضعه الأساسى هو الحرص على روحياته . والسقوط أمر عرضى ، وعن ضعف ،ويقوم منه بسرعة...

أما الإنسان الخاطىء المتهاون ، فالخطية هى وضعه الأساسى ،

والسقوط ربما يكون برغبته أو موافقته ، و يكون فيه خائناً للرب . وقد لا يقوم بسرعة ، لوجود محبة الخطية فى قلبه ، وعجزه عن القيام ، أو عدم رغبته فى أن يقوم... !

إحترس يا أخى إذن من الفتور ومن الإنحدار التدريجى ، وأيضاً :

إحترس من التغيير والمفاهيم الجديدة

كن ساهراً على نفسك ، وارقب كل تغيير يطرأ على حياتك الروحية ، وعلى أفكارك ومفاهيمك... وكما يقول الكتاب «إمتحنوا كل شىء . تمسكوا بالحسن» (١تس ٥ : ٢١) . إذن ينبغى أن تفحص ، وتمتحن كل شىء ، إن كنت ساهراً ، ولا تدع التغيير يجرفك ويحولك إلى شخص آخر غير الذى بدأ الحياة مع الله ...

ونقصد التغيير الذى يؤثر على محبتك الأولى للرب ...

فانظر إذن إلى نفسك ، ربما تلاحظ تغييرات قد حدثت لك ، ما كنت تجيزها قبلاً... قد تلاحظ أنك قد تغيرت فى أسلوبك ، فى كلامك ، فى معاملاتك ، فى لبسك وشكلك... ربما تغيرت فى نظرتك إلى الأمور الروحية ، وفى حكمك على بعض الأمور العالمية... لا تترك الأمر يمر بهدوء ، وإنما افحصه... وابحث

عن أسبابه. ليست الأسباب الظاهرة فقط، إنما بالأكثر أسبابه العميقة الدفينة الداخلية...

وانظر، هل تغير قلبك ؟ وهل تحول بعيداً عن الله ؟

هل نقصت محبتك للرب ؟ وهل بدأت محبة العالم ترحف إليك ؟ هل رجعت فى نذورك وفى وعودك للرب ؟ هل رفعت يدك عن المحراث وأخذت تنظر إلى الوراء ؟ كن صريحاً مع نفسك إلى أبعد حد. فهذه طريقة الإنسان الساهر، الذى لا تعبر التغيرات أمامه بسهولة، إنما يمتحن كل شىء و يتمسك بالحسن...

أنظر هل تغيرت محبتك للصلاة ؟ هل تغيرت الروح والحرارة ؟

هل تشتاق إليها كما كنت تشتاق من قبل ؟ وهل تصلى بنفس الفهم والعمق والتأمل والتأنى ؟ هل تعتبر وقت الصلاة متعة روحية لك ؟ وهل تفضل الصلاة على كل عمل آخر ؟ أم ينطبق عليك قول الرب لملاك كنيسة أفسس:

« عندى عليك أنك تركت محبتك الأولى » (رؤ٢ : ٤).

إسهر يا أخى وارقب كل تغير وتطور يمس حياتك.

مشكلة غير الساهرين على خلاص نفوسهم، أن حياتهم تتغير وهم: إما لا يحسون هذا التغيير، أو أنهم يشعرون به

ولكنهم لا يهتمون، ويهملون هذا الأمر مدة طويلة، بلا مبالاة، حتى يتطور إلى وضع يصعب علاجه...

أما أنت يا رجل الله فاحترس من التغييرات وارقبها...

واهتم أيضاً بالتغيرات التى تطرأ على مفاهيمك الروحية...

إنها خطورة أن يتغير تقييمك للأمور، وتتغير مفاهيمك. فاسهر على هذا الأمر وافحصه. إن كنت قد ازددت عمقاً فى الروحيات، وازدادت مفاهيمك عمقاً، فاشكر الله. وإن كانت المفاهيم الجديدة لوناً من الردة والتصالح مع العالم وأسلوبه وشهواته، فاستيقظ لنفسك وبكتها، وفى حرص لا تنقل التخم القديم» (أم٢٢: ٢٨).

إن الشيطان لا يقوى عليك وأنت تتمسك بمفاهيمك الروحية السليمة، لذلك يلجأ إلى تغيير مفاهيمك أولاً...!

فاحترس من دخول أفكار غريبة إليك ... !

لا تتساهل فى دخول هؤلاء الغرباء. واذكر قول القديس بولس الرسول «لا تشاكلوا هذا الدهر» (رو١٢: ٢) أى لا تصيروا فى شكله وشبهه...

قل لنفسك « أنا ما كنت أفكر قبلاً بهذا الأسلوب. فماذا حدث لى؟ »...

إفحص لئلا تكون الأفكار الغريبة ، بسبب تقليدك لغيرك ...

لئلا تكون منساقاً فى اتجاه معين ، بسبب تبعيتك لإنسان ما ، تدور معه فى دائرته بلا تفكير، وتتشكل بأفكاره واتجاهاته بلا وعى ، وهكذا تغيرت عن ذى قبل... وأصبحت تحت تأثير معين ، وليس تحت مثالياتك الأولى... !

لذلك راقب أيضاً الجو المحيط بك ، وتأثيره عليك ...

راقب التيارات المحيطة بك ، سواء فى البيت أو العمل أو فى محيط الأصدقاء ، أو التيارات الفكرية التى تؤثر عيك سواء من قراءات أو سماعات أو تصرفات البيئة المحيطة... لئلا يدفعك كل ذلك فى اتجاهات معينة ، و يؤثر على فكرك أو أسلوبك أو هدفك . كن ساهراً إذن على نفسك .

وراقب إتجاهاتك فى الحياة ، وافحصها جيداً .

لأن كثيرين - فى سهرهم الروحى - يراقبون جزئيات تصرفاتهم فقط . أما أنت فراقب أيضاً إتجاهاتك العامة ، نظرتك الكلية للحياة ، آمالك ، شهواتك... كإنسان مثلاً كانت عنده فكرة التكريس وتقديم حياته كلها للرب ، ثم يلاحظ أن خط سيره الحالى ، لا يمكن أن يوصله إلى هذا الإتجاه .

الساهر على أبديته ، ينظر و يفحص أين تقوده خطواته ... هل هدفه كما هو ، أم ضاع ؟ أم لم يعد فى قوته الأولى ...

أى أنه لم يفقد الهدف ، ولكن فقد الدرجة ...

فهو لا يزال سائراً فى الطريق ، ولكن ليس فى نفس المستوى... أى هبط ولو قليلاً عن درجته الأولى. فليبحث عن السبب و يعالجه ، إن كان ساهراً على نفسه وعلى مستواه. وهذا يجرنا إلى نقطة أخرى وهى :

اسهر على نموك الروحى

فالشخص الروحى ، ليس المفروض فيه فقط أنه لا يخطىء ، فهذه ناحية سلبيه. إنما المفروض فيه أن ينمو فى طريق الكمال حسبما أمر الرب وقال « كونوا كاملين » (مت ٥ : ٤٨) .

وكل الذين وقف نموهم ، إما أنهم فتروا ، أو أنهم سقطوا...

ودوام التقدم يمنح الإنسان حرارة روحية ، وانشغالاً بالإيجابيات لا السلبيات ، كما يعطيه تواضع القلب ، إذ ينظر باستمرار درجات أعلى منه..

والقديس بولس الرسول قال عن هذا النمو « أنسى ما هو وراء ، وأمتد إلى ما هو قدام » (فى ٣ : ٣) . وقال أيضاً « إركضوا لكى تنالوا » (١ كو ٩ : ٢٤) .

فاسهر إذن على نموك ، لأن الطريق أمامك طويل ...
واحذر من الوقوف ، لئلا تتعرض للرجوع إلى الوراء .

ضع أمامك مثاليات الكتاب ، ومثاليات القديسين ، فى كل عمل روحى ، وفى كل فضيلة من الفضائل ، وادفع نفسك دفعاً إلى قدام . وبكت نفسك على أنك لم تصل بعد . وكما قال القديس بولس الرسول «أيها الأخوة ، لست أحسب نفسى أنى أدركت» ، «ولكنى أسعى لعلى أدرك» (فى ٣: ١٣، ١٢) .

حاسب نفسك ، وقارن حالتك بالذين سبقوك ...

ربما تجد زملاء كثيرين ، بدأوا معك الطريق ، ثم سبقوك وتركوك فى الوراء ... بل ربما تجد تلاميذ لك ، أو أحداثاً فى الكنيسة ، قد ساروا بحمية وجدية وسرعة ، فسبقوك كما سبقت السلحفاة الأرنب ، لأنه كان نائماً ... فاسهر أنت ...

إحرص أن كل ساعة تخطو بك نحو الأبدية ...
يجب أن تخطو بك خطوة نحو القداسة والكمال ...

واسهر على أوقاتك ، لئلا تضيع منك عبثاً فى أمور هذا العالم الباطل ! بل أذكر قول الرسول «أنظروا كيف تسلكون بالتدقيق ، لا كجهلاء بل كحكماء ، مفتدين الوقت لأن الأيام شريرة» (أف ٥: ١٥، ١٦) . نعم «مفتدين الوقت» ...

أقول هذا ، لأن كثيرين من الذين لم يسهروا على خلاص نفوسهم ، واجتذبتهم دوامة الحياة ، صحوا أخيراً فوجدوا أنهم فى الأربعين أو الخمسين أو الستين من عمرهم ، وقد ضيعوا العمر باطلاً ، فى تحقيق رغبات باطلة ، أو فى أمور العالم الزائلة ، دون أن يفعلوا شيئاً لأبديتهم . وحتى الصغار سبقوهم إلى الملكوت ... !

إذن إركض بكل قوتك ، لعلك تفتدى الوقت الضائع

إسهر على خلاص نفسك ، وادفعها نحو الكمال المطلوب . فكثيرون بدأوا متأخرين ولكنهم وصلوا بسرعة بسبب جديتهم وسهرهم الروحى ، مثل القديس أوغسطينوس الذى قال للرب «تأخرت كثيراً فى حبك» . ولكنه ركض ونال ...

إسهر إذن على وقتك ، حتى تعوض السنوات التى أكلها الجراد . واركض بكل قوتك نحو الكمال . فإن القديس أرسانيوس الكبير لما تأمل هذا الكمال ، قال للرب :

للآن أنا لم أبدأ ... هبنى يارب أن أبدأ

لذلك يا أخى إسأل نفسك أين تذهب أيامك ولياليك ؟ ليتها تكون رحلة موفقة نحو الكمال ... حتى إذا جاء الوقت الذى يزن فيه الله الأرواح ، يجد سنابلك ملآنة قمحاً . يجد روحك مملوءة من حبه ، فيقول لك «أدخل إلى فرح سيدك» .

راقب نفسك ، وتأكد أنك سائر فى الطريق ...

لا واقف ، ولا نائم ، ولا راجع إلى خلف ، إنما سائر باستمرار إلى قدام. لأن أول عبارة نقولها فى المزمور الكبير فى صلوات الليل هى «طوباهم الذين بلا عيب فى الطريق ، السالكون فى ناموس الرب ، ومن كل قلوبهم يطلبونه»

إحرص أن تكون نفسك فى الطريق ، وبلا عيب .

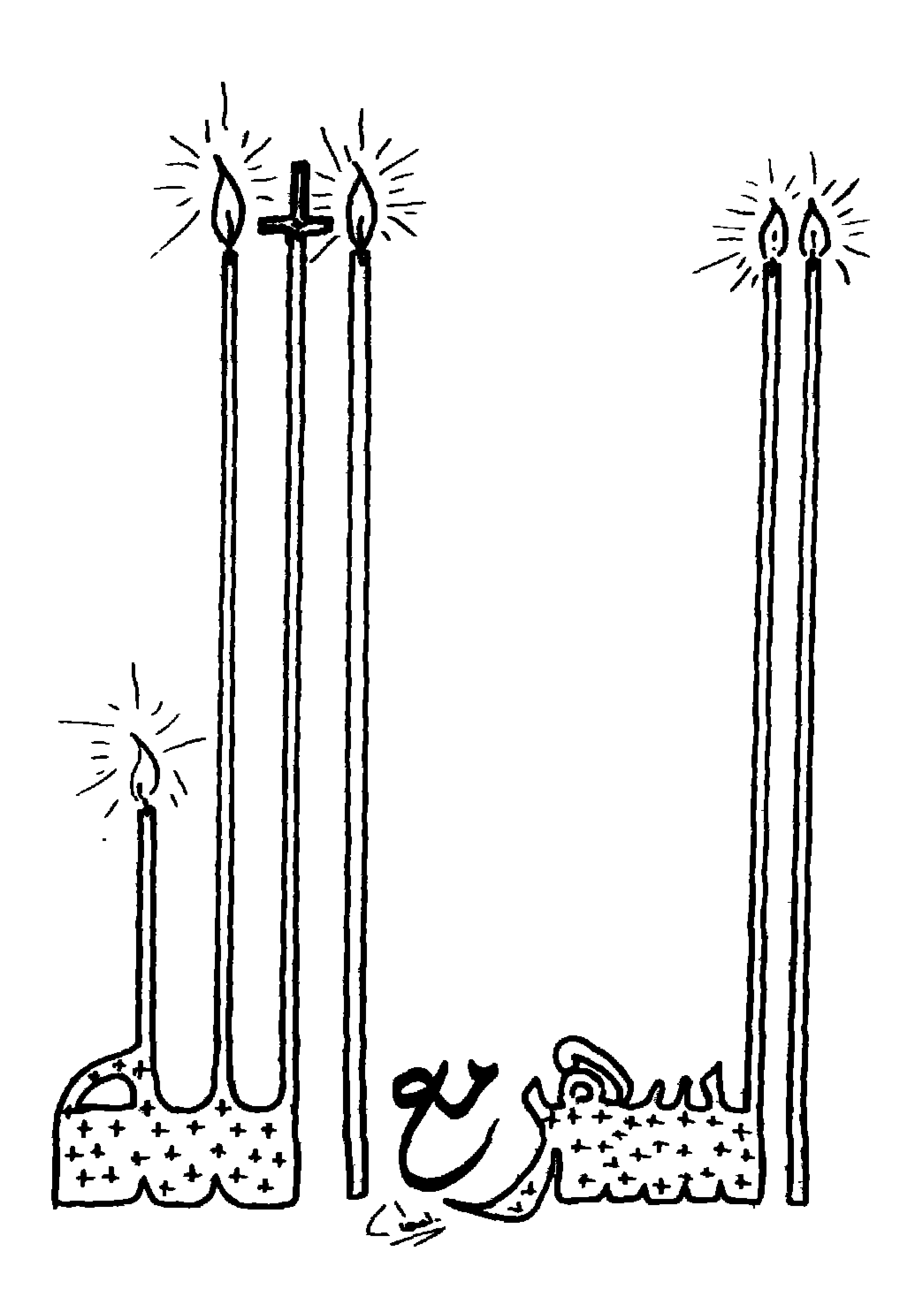
وكساهر على نفسك ، إسأل ذاتك باستمرار : أين أنا الآن؟ أين هى أفكارى ومشاعرى؟ هل أنا حقاً فى الطريق؟ ليتنى لا أكون سائراً فقط ، إنما راكضاً أيضاً ، كما ركض القديسون بكل قوتهم ، فوصلوا إلى أحضان الآب ...

وكلمة أخيرة أقولها فى ختام هذا الموضوع وهى :

٥ - اسهر على خدمتك :

إسهر على كل الذين وضعهم الرب فى مسئوليتك ، لكى توصلهم إليه. وتذكر قول الرب للآب «الذين أعطيتنى حفظتهم ... ولم يهلك منهم أحد» «العمل الذى أعطيتنى لأعمل قد أكملته» (يو١٧: ١٢،٤).

إن موضوع السهر فى الخدمة طويل ، لست أظن كتاباً مثل هذا يتسع له ، بل هو يحتاج إلى كتاب خاص.



حسن يا أخي أن تسهر على خلاص نفسك ...

ولكنك لا تستفيد ، إن كنت وحدك في هذا السهر ...

أنت لا تستطيع بمجهودك الشخصي ، بدون معونة من فوق ، أن تحرس نفسك ضد هجمات العدو . إنما الذي يحرسك حقاً ، هو الله ... كما تقول في آخر مزمور ١٢٦ من صلاة النوم :

إن لم يحرس الرب المدينة ، فباطلاً سهر الحراس .

وتذكرك الكنيسة بهذا في مزامير الغروب والهجعة الثانية . كما تعلمك أن تقول في صلاة الستار « يارب أنت تعرف يقظة أعدائي ، وضعف طبيعتي أنت تعلمه يا خالقي . فاسترني بأجنحة صلاحك ، لئلا أنام نوم الوفاة » . لذلك في كل سهرك على خلاص نفسك ، تذكر قول الرب لتلاميذه القديسين :

بدوني لا تقدرون أن تعملوا شيئاً » (يو ١٥ : ٥) .

وهكذا في كل جهادك المقدس ، لا تجاهد وحدك لأن « الغصن من ذاته لا يقدر أن يأتي بثمر ، إن لم يثبت في الكرمة » (يو١٥ : ٤) ... الكرمة التي توصل إليه عصارة الحياة ، وبها يحيا و ينتعش و ينمو و يثمر... كن أنت هكذا ...

إسهر ، ولكن مع الله ، الذي لا ينعس ولا ينام ...

وثق أنك وحدك لا يمكن أن تحفظ نفسك . وإنما « الرب يحفظك . الرب يظلل على يدك اليمنى . الرب يحفظك من كل سوء .

الرب يحفظ نفسك . الرب يحفظ دخولك وخروجك » (مز ١٢٠) . لذلك تقول أيضاً فى هذا المزمور فى الغروب والهجعة الثانية « معونتى من عند الرب ... » .

وقد اختارت لك الكنيسة مزامير تصليها فى صلاة الليل ، كلها تتحدث عن معونة الرب لك ، وحفظه وحمايته ...

فأنت تصرخ إلى الرب قائلاً « إرحمنا يا الله ارحمنا ، فإننا كثيراً ما امتلأنا هواناً » مز١٢٢ (١٢٣) . وتقول بعدها مباشرة « لولا أن الرب كان معنا ، حين قام الناس علينا لابتلعونا ونحن أحياء ... مبارك الرب الذى لم يسلمنا فريسة لأسنانهم . نجت أنفسنا مثل العصفور من فخ الصيادين . الفخ انكسر ونحن نجونا . عوننا باسم الرب ... » مز١٢٣ (١٢٤) .

وتقول هذا فى مزمور « المتوكلون على الرب مثل جبل صهيون » مز١٢٤ (مز١٢٥) . وتقول بعده « أردد يارب سبينا مثل السيول فى الجنوب » مز١٢٥ (١٢٦) .

إنه معنى واحد ، عن عمل الرب لأجلك ، وسهره لحفظك ، يتكرر فى كل مزامير وقطع الليل .

إذن الحراسة ليست حراستك ، إنما أنت تسهر فيها مع الله الذى يحرسك . فتتأمل حفظه لك ، وتطلب منه فى المزمور الكبير قائلاً « إشتاقت نفسى إلى خلاصك » « أحينى ككلمتك » « أردد عنى

لـئـلا تـعـايـنـا الأباطيل » « يارب ، لك أنا فخلصنى » « أنت معينى وناصرى ... أعنى فأخلص » « قوّم خطواتى كقولك ، ولا يتسلط علىَّ أى إثم » « صرخت إليك فخلصنى » « أنظر إلى تذللى وانقذنى » « لتكن يدك لخلاصى ... ضللت مثل الخروف الضال ، فاطلب عبدك ، فإنى لوصاياك لم أنس » .

إذن من عند الرب : الخلاص والإنقاذ والمعونة ...

وفى صلوات الليل كما نطلب من الله المعونة ،
نطلب منه أيضاً المعرفة ، والهداية والإرشاد ، والفهم ...

نقول له فى المزمور الكبير « علمنى يارب طرقك ، فهمنى سبلك » « عبدك أنا ، فهمنى فأعرف شهاداتك » « فهمنى فأبحث عن ناموسك » « علمنى حقوقك ، وطر يق عدلك فهمنى » « إكشف عن عينى ، فأتأمل عجائب من ناموسك » « إهدنى فى سبيل وصاياك ، فإنى إياها هو يت » مز١١٨ (١١٩) .

ما أجمل أن يقف الإنسان أمام الله هكذا فى اتضاع ،
كعاجز يطلب منه القوة ، وكجاهل يطلب منه المعرفة .

وهكذا تعلمنا الكنيسة أن نخاطب الله فى سهر الليل ...

الإنسان الذى نراه فى النهار ، يملأ الدنيا حركة ونشاطاً وعملاً ، وربما يقف فى مجالات عديدة يعلم آخر ين ... نراه فى سهر الليل ، يقول

للرب «علمنى ، فهمنى ، إهدنى ... »

وفى صلوات الليل يأخذ القوة التى تسنده فى النهار ...

مسكين إذن الذى ينام الليل ، دون سهر ، ولا يأخذ من الله قوة يعمل بها فى النهار...

ولكن هل الإنسان الروحى ، يعمل هذا فقط فى سهر الليل ، وفى صلوات الليل ، أم فى النهار أيضاً ؟

الروح تسهر بالنهار أيضاً ، وتعمل هكذا مع الله .

ويمكننا أن نراجع الصلوات التى تقدمها لنا الكنيسة فى النهار ، فنرى نفس الروح . وكمثال لذلك ما نقوله فى صلاة باكر :

أنر عقولنا وقلوبنا وأفهامنا يا سيد الكل ،

هب لنا فى هذا اليوم الحاضر أن نرضيك فيه ...

إذن هى هبة من الله لنا ، أن يعطينا هذه النعمة ، أن نرضيه ... حقاً ما أعمق الصلوات التى تعلمنا الكنيسة إياها .

أترككم الآن لتتأملوا هذا الكنز العظيم ، فى سهر النهار وسهر الليل ــ وإلى اللقاء فى كتاب : **خطوات إلى الله .**



فهرست

صفحة






بسم الآب والإبن والروح القدس
الإله الواحد آمين

سهر الجسد يساعد على
سهر الروح ، إن كان سهراً
بطريقة روحية ...

ولكن سهر الروح أهم .
وإن سهرت الروح ، فإنها
تجعل الجسد يسهر معها .

ما هو سهر الروح ؟
وكيف يكون ؟
وما معنى السهر مع الله ؟
وما هو طقس الكنيسة
لسهر الجسد مع الروح ؟

عن هذا كله ، يريد هذا
الكتاب الصغير أن يحدثك .
فليتك تنصت إليه ...

شنودة الثالث



الثمن ٢٠ قرشاً